Готовим от души

# ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ БЛЮДА НА СКОРУЮ РУКУ

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Приготовить вкусное и сытное блюдо без больших материальных затрат и на скорую руку - это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Перед вами книга, которая станет вашим надежным проводником в огромном и многообразном мире кулинарии.


- Ольга Николаевна Трюхан
  - Введение
    - 
  - ГЛАВА 1
    - Омлет с соленым сыром
      - 
    - Омлет с топинамбуром и острым перцем
      - 
    - Омлет с апельсинами и фундуком
      - 
    - Омлет с творогом
      - 
    - Омлет с брынзой и чесноком
      - 
    - Омлет с картофелем
      - 
    - Омлет с овощами (вариант 1)
      - 
    - Омлет с овощами (вариант 2)
      - 
    - Омлет с овощами (вариант 3)
      - 
    - Омлет с овощами (вариант 4)
      - 
    - Омлет с ветчиной, сыром и зеленью
      - 
    - Яичница с ветчиной и зеленым горошком
      - 
    - Яичница с брынзой и свиным салом
      - 
    - Яичница с грецкими орехами и луком
      - 
    - Яичница с вермишелью и сладким перцем
      - 
    - Тертый мускатный орех, молотый черный перец

и соль по вкусу
- Яичница-болтунья с беконом и грибами
- ГЛАВА 2
  - Гренки с сыром
  - Гренки с творогом
  - Гренки с сыром и яблоками
  - Гренки с салатом
  - Гренки с сыром
  - Гренки с сыром и желтками
  - Гренки острые
  - Пикантные гренки
  - Гренки с колбасой и яичницей
  - Гренки с омлетом
  - Гренки с курицей и сыром
  - Гренки с мармеладом
  - Апельсиновые гренки
  - Гренки с фруктами
  - Гренки «Нежные»
  - Гренки «Петушиные гребешки»
- ГЛАВА 3
  - Бутерброды с творогом и огурцом
  - Бутерброды с творогом и кочанным салатом
  - Бутерброды со сладким перцем и творогом

- Бутерброды с творогом и яблоком
- Бутерброды с творогом и помидором
- Бутерброды с помидором
- Бутерброды с ветчиной, сыром и помидором
- Бутерброды с помидором, огурцом и сладким перцем
- Бутерброды с тыквенным пюре и сыром
- Бутерброды с беконом и горчицей
- Бутерброды с фаршированными оливками
- Бутерброды с творожным кремом
- Сандвичи с оливками и горчицей
- Соль и молотый черный и красный перец по вкусу

○ ГЛАВА 4

- Салат с сыром гауда
- Салат из макарон
- Салат из творога и свеклы
- Салат с корейкой и оливками
- Салат из творога и малосольной сельди
- Салат из макарон со сметаной и яблоками
- Салат со скумбрией по-норвежски
- Салат из макарон с йогуртом и фруктами
- Салат из макарон с корнишонами и яблоками
- Салат с квашеной капустой и ананасом

- Соль и молотый черный перец по вкусу
- Салат из макарон по-итальянски
- Салат из зеленого горошка и яиц

ГЛАВА 5
- Запеканка из лапши с чесноком и ветчиной
- Запеканка с сыром и свиным салом
- Запеканка из сыра и картофеля
- Запеканка из сыра и баклажанов
- Запеканка из тыквы и брынзы
- Запеканка с творогом и цветной лапшой
- Запеканка из макарон с курагой
- Запеканка из зеленых макарон с помидорами
- Запеканка из макарон
- Запеканка из ветчины с овощами

ГЛАВА 6
- Манная каша с орехами
- Манная каша с изюмом и цедрой лимона
- Манная каша с морковью и ванилином
- Пшенная каша на молоке
- Пшенная каша с грецкими орехами и сухофруктами
- Пшенная каша с тыквой и изюмом
- Рисовая каша с помидорами и репчатым луком
- Рисовая каша со свежими фруктами

- Рисовая каша с яблоками и грушами
- Перловая каша с черносливом и изюмом
- Гречневая каша с сушеными грибами
- Овсяная каша с медом

○ ГЛАВА 7
- Суп-лапша по-итальянски
- Суп с лососем и каперсами
- Суп картофельный с курицей
- Суп с мясными фрикадельками
- Суп грибной
- Щи из белуги
- Щи с куриными потрохами и савойской капустой
- Солянка рыбная
- Соль и молотый черный перец по вкусу
- Окрошка с телятиной
- Окрошка с маринованными шампиньонами

○ ГЛАВА 8
- Сельдь со сметаной
- Сельдь со сметаной и картофелем
- Филе щуки в сырной оболочке
- Филе горбуши с творогом
- Отварная рыба
- Рыба, обжаренная в сливочном масле

- Рыба в светлом пиве

- Рыба под майонезом

- Рыба, запеченная с картофелем

- Рыба, запеченная с шампиньонами и сыром

- Рыба, фаршированная овощами

- Брюссельская капуста с сыром и творогом

- Макароны с маслом и сыром

- Филе камбалы с творогом и шпинатом

- Тонкая лапша с сыром и мясным фаршем

- Зразы кукурузные с творогом

- Макароны по-домашнему

- Фигурная лапша с соусом из лимона

- Спагетти по-французски

- Спагетти со сметаной

- Спагетти со шпинатом

- Тортеллини с шампиньонами

- Тортеллини с орехами

- Плов с яблоками и тыквой

- Макароны с капустой брокколи

- Каннелони с мясом

- Каннелони со шпинатом

- Каннелони с мясом и шпинатом

- ГЛАВА 9
  - Творожные бургеры
    - 
  - Пицца по-неаполитански
    - 
  - Пицца с грибами
    - 
  - Пицца с сельдереем и филе налима
    - 
  - Пицца с помидорами
    - 
  - Пицца с копченым лососем и сыром сулугуни
    - 
  - Пудинг из белого хлеба с изюмом и миндалем
    - 
  - Пудинг молочный из кукурузной муки
    - 
  - Пудинг с медом и апельсиновым ликером
    - 
  - Шарики рассыпчатые
    - 
  - Сырные палочки
    - 
  - Солнечные зайчики
    - 
  - Ягодные пышки
    - 
  - Банановые пончики
    - 
  - Пирог с лососем
    - 
  - Сметанный пирог
    - 
  - Банановый пирог
    - 
  - Лимонный пирог
    - 
  - Банановые кексы с грецкими орехами
    - 
  - Кекс из кукурузной муки
    - 
  - Слоеные конвертики с творогом и вареным окороком
    - 

- Слойки с мясом лангустов
- Драчена из кукурузы
- Вафли с творогом
- Миндальные вафли с черной смородиной и сливками
- Кукурузный торт
- Сырники
- Сырники с морковью

○ ГЛАВА 10
- Соус с зеленой паприкой
- Соус с раковыми шейками
- Сливочно-грибной соус
- Пикантный соус со смородиной
- Соус из щавеля
- Соус-крем из лука-порея
- Соус из лука и редиса
- Пикантный соус со сметаной и зеленью
- Соус молочный
- Соус сметанный
- Соус сухарный
- Соус томатный
- Творожный майонез

# Ольга Николаевна Трюхан
# Великолепные блюда на скорую руку

# Введение

Как это ни удивительно, но на скорую руку можно приготовить множество вкусных, полезных и сытных блюд.

Нередко случается, что совершенно неожиданно к вам в дом приходят гости. И согласно русской традиции их обязательно надо накормить. В этой ситуации непросто решить, что подать на стол, особенно если вы ограничены во времени. Не расстраивайтесь, не опускайте руки. Эта книга придет вам на помощь. Она научит, как удивить своих гостей и домочадцев творожной или сырной запеканкой, аппетитным супчиком, рыбой под майонезом, салатом из овощей, пловом с яблоками и тыквой, пиццей с помидорами и грибами, пудингом с изюмом и миндалем и другими блюдами. Их можно приготовить без особого труда и не затратив на это уйму времени.

Как это сделать, спросите вы. Прочитайте данную книгу – и вам станет ясно, что нет ничего невозможного. Некоторые блюда, помещенные в эту книгу, готовятся в микроволновой печи. Если у вас на кухне нет этого чудесного помощника, вы можете обойтись газовой или электрической плитой, увеличив время приготовления.

Экспериментируйте, готовьте, вкладывая в процесс частичку своей души, – и у вас все получится.

# ГЛАВА 1
# Омлеты и яичницы

# Омлет с соленым сыром

**Соленый сыр (брынза, адыгейский, моцарелла) – 150 г**
**Помидоры – 2 шт.**
**Чеснок – 2 зубчика**
**Куриные яйца – 6 шт.**
**Сливочное масло – 70-100 г**
**Мелкорубленая зелень базилика – 1–2 ст. л.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Спелые помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать тонкими дольками.
2. Сыр измельчить, чеснок натереть на мелкой терке.
3. Яйца разбить в глубокую миску, взбить венчиком, посолить, посыпать черным молотым перцем.
4. В широкой сковороде разогреть сливочное масло, влить в нее половину яичной массы и поджарить на слабом огне.
5. Готовый омлет выложить на тарелку, сверху положить дольки помидоров, чеснок и сыр.
6. Затем поджарить вторую половину яичной массы и положить поверх слоя сыра и помидоров.
7. Готовое блюдо посыпать мелкорубленой зеленью базилика.

# Омлет с топинамбуром и острым перцем

**Яйца – 3 шт.**
**Топинамбур – 500 г**
**Вода – 1 л**
**Пшеничная мука – 30 г**
**Оливковое масло – 10 г**
**Красный горький стручковый перец – 20 г**
**Зелень укропа – 20 г**
**Соль и молотый красный перец по вкусу**

1. Топинамбур очистить, хорошо вымыть, нарезать маленькими кусочками, залить подсоленной водой и отварить. Стручок острого перца измельчить, удалив плодоножку и семена.

2. Желтки отделить от белков, растереть с просеянной через сито мукой, солью, молотым перцем, добавить растертый в пюре вареный топинамбур, красный горький перец, ввести взбитые в пену белки и все тщательно перемешать.

3. Подготовленной массой заполнить смазанную маслом форму. Смесь запекать в продолжение 15–20 минут в духовом шкафу, разогретом до температуры 180–200 °С.

4. Омлет разрезать на куски, украсить мелко нарезанной зеленью укропа и горячим подать на стол.

# Омлет с апельсинами и фундуком

**Яйца – 10 шт.**
**Апельсины – 400 г**
**Цедра апельсина – 10 г**
**Ядра фундука – 50 г**
**Сметана (нежирная) – 50 г**
**Сахарная пудра – 5 г**
**Сахар – 50 г**
**Сливочное масло – 20 г**
**Листья мяты – 10 г**
**Соль по вкусу**

1. Яйца хорошо взбить, добавив сметану, натертую на мелкой терке апельсиновую цедру и сахар. Все тщательно перемешать до образования массы однородной консистенции.

2. Апельсины вымыть, очистить от кожуры, мякоть размять, после чего соединить с толчеными ядрами фундука и все перемешать.

3. Яичную смесь налить в смазанную маслом форму, поверх выложить апельсиново-ореховую массу, все запечь в духовке до готовности при температуре 180–200 ˚С.

4. Омлет разрезать на порционные куски, каждый посыпать сахарной пудрой, украсить листиками мяты и подать на стол.

# Омлет с творогом

**Творог – 400 г**
**Куриные яйца – 3 шт.**
**Пшеничная мука – 4 ст. л.**
**Сливочное масло – 2 ст. л.**
**Сахарная пудра – 3–4 ст. л.**
**Соль – 0,5 ч. л.**

1. Творог размять, перемешать с растертыми яичными желтками, добавить муку, соль и тщательно все перемешать.

2. В отдельной посуде взбить яичные белки и осторожно подмешать к творожной массе.

3. В широкой сковороде растопить сливочное масло и обжарить в нем омлет с двух сторон. Затем двумя вилками разделить его на небольшие кусочки и поджарить их до образования румяной корочки.

4. Готовый омлет посыпать сахарной пудрой и подать на стол в горячем виде.

# Омлет с брынзой и чесноком

**Куриные яйца – 4 шт.**
**Молоко – 100 мл**
**Подсолнечное масло (рафинированное) – 3–4 ст. л.**
**Тертая брынза – 100 г**
**Чеснок – 3–5 зубчиков**
**Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 1–2 ст. л.**
**Соль и молотый красный перец по вкусу**

1. Чеснок очистить и измельчить.

2. Яйца взбить с молоком, смешать с чесночной кашицей, зеленью и красным молотым перцем.

3. В широкой сковороде разогреть растительное масло и влить в нее молочно-яичную смесь.

4. Когда омлет немного загустеет, посыпать его тертой брынзой и при необходимости посолить.

# Омлет с картофелем

**Шампиньоны – 250 г**
**Отварной картофель – 500 г**
**Свиной шпик – 100 г**
**Репчатый лук – 2 шт.**
**Куриные яйца – 6 шт.**
**Молоко – 250 мл**
**Мелко нарезанный зеленый лук – 2–3 ст. л.**
**Соль по вкусу**

1. Шампиньоны очистить, вымыть и нарубить соломкой.
2. Вареный картофель очистить и нарезать кубиками.
3. Репчатый лук измельчить.
4. Свиной шпик мелко нарезать, положить в широкую сковороду и вытопить сало.
5. В разогретом свином сале обжарить лук. Когда он станет прозрачным, добавить в сковороду шампиньоны и кубики картофеля и жарить до образования румяной корочки.
6. В отдельной посуде взбить яйца с молоком. Смесь посолить, добавить мелко нарезанный зеленый лук и залить ею обжаренные картофель и шампиньоны.
7. Затем накрыть сковороду крышкой и жарить омлет до готовности.

# Омлет с овощами (вариант 1)

**Спелые помидоры – 2 шт.**
**Растительное масло – 2–3 ст. л.**
**Куриные яйца – 4 шт.**
**Молоко – 100 мл**
**Тертая брынза – 100 г**
**Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 1–2 ст. л.**
**Пшеничная мука – для панировки**
**Соль и молотый красный перец по вкусу**

1. Помидоры вымыть, обдать крутым кипятком и снять кожицу. Затем нарезать их толстыми кружками и обвалять в пшеничной муке.

2. В широкой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем помидоры.

3. В отдельной посуде взбить яйца с молоком, посолить и посыпать смесь красным молотым перцем и зеленью. Затем влить яично-молочную смесь в сковороду с обжаренными помидорами.

4. Когда омлет загустеет, посыпать его тертой брынзой и накрыть крышкой, чтобы сыр слегка расплавился.

# Омлет с овощами (вариант 2)

**Баклажаны – 2 шт.**
**Растительное масло – 2–3 ст. л.**
**Куриные яйца – 4 шт.**
**Молоко – 100 мл**
**Тертая брынза – 100 г**
**Чеснок – 2–3 зубчика**
**Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 1–2 ст. л.**
**Пшеничная мука – для панировки**
**Соль и молотый красный перец по вкусу**

1. Баклажаны вымыть, удалить плодоножки и нарезать кружочками толщиной не более 1 см.

2. Затем обвалять овощи в муке и обжарить в растительном масле с двух сторон до светло-золотистого цвета. Чеснок очистить и измельчить.

3. Яйца взбить с молоком и перемешать с чесночной кашицей, красным молотым перцем и зеленью. Подготовленную яично-молочную смесь влить в сковороду с обжаренными баклажанами.

4. Когда омлет загустеет, посыпать его тертой брынзой и при необходимости посолить.

# Омлет с овощами (вариант 3)

**Картофель – 2 шт.**
**Репчатый лук – 1 шт.**
**Растительное масло – 2–3 ст. л.**
**Куриные яйца – 4 шт.**
**Молоко – 100 мл**
**Тертая брынза – 100 г**
**Чеснок – 2–3 зубчика**
**Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 1–2 ст. л.**
**Соль и молотый красный перец по вкусу**

1. Картофель очистить, вымыть и нарезать ломтиками.
2. Лук измельчить.
3. В широкой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем картофель вместе с луком, приправив по вкусу солью и молотым красным перцем.
4. Чеснок очистить и измельчить.
5. В отдельной посуде взбить яйца с молоком и соединить с чесночной кашицей и мелкорубленой зеленью.
6. Подготовленную молочно-яичную смесь влить в сковороду с луком и картофелем.
7. Когда омлет немного загустеет, посыпать его тертой брынзой и накрыть сковороду крышкой, чтобы сыр слегка расплавился.

# Омлет с овощами (вариант 4)

**Куриные яйца – 4 шт.**
**Сливки – 200 мл**
**Сметана – 200 г**
**Кукурузная мука – 0,5 стакана**
**Мелкорубленая зелень петрушки – 1–2 ст. л.**
**Сливочное масло – 50 г**
**Соль по вкусу**

1. В глубокую миску влить яйца и смешать их со сливками и сметаной.

2. Затем частями добавить кукурузную муку, массу тщательно взбить и посолить по вкусу.

3. В широкой сковороде разогреть сливочное масло, влить в нее смесь и жарить под крышкой до загустения. Готовый омлет подать на стол в сковороде, посыпав мелкорубленой зеленью петрушки.

# Омлет с ветчиной, сыром и зеленью

**Яйца – 4 шт.**
**Ветчина – 2 ломтика**
**Сыр – 2 ломтика**
**Молоко – 1 ст. л.**
**Пшеничная мука – 1 ст. л.**
**Сливочное масло – 1 ст. л.**
**Зеленый лук – 5 г**
**Зелень укропа и петрушки – 5 г**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Яйца разбить в неглубокую кастрюлю и хорошо взбить венчиком.

2. В молоко всыпать муку и перемешать до исчезновения комочков. Добавить эту смесь в яйца, посолить, поперчить.

3. Положить в яичную массу мелко нарубленные петрушку, укроп и зеленый лук.

4. Смазать маслом дно и стенки формы, влить в нее яичную смесь с зеленью и луком. Запекать в духовке 15 минут или микроволновой печи при полной мощности 2,5 минуты, затем дать постоять, чтобы омлет загустел.

5. Разрезать омлет на 2 половины и перевернуть так, чтобы зелень оказалась внизу. На каждую половину выложить по 1 ломтику сыра и ветчины и поставить в печь. Прогревать при полной мощности 30–40 секунд.

# Яичница с ветчиной и зеленым горошком

**Яйца – 4 шт.**
**Ветчина – 60 г**
**Консервированный зеленый горошек – 2 ст. л.**
**Сливочное масло – 1 ст. л.**
**Зелень петрушки – 5 г**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Ветчину нарезать небольшими кусочками.

2. Зелень петрушки тщательно вымыть и измельчить.

3. Прогретую посуду смазать сливочным маслом. Поместить в нее ветчину, аккуратно вбить яйца, проколоть желтки. Сверху положить зеленый горошек и посыпать зеленью петрушки. Посолить, поперчить и поместить в духовку на 15–20 минут.

# Яичница с брынзой и свиным салом

**Брынза – 200–250 г**
**Куриные яйца – 2 шт.**
**Свиной шпик – 50–70 г**
**Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 2 ст. л.**
**Соль и молотый красный перец по вкусу**

1. Брынзу нарезать кубиками 1 х 1 см и обдать крутым кипятком.

2. Свиной шпик измельчить, положить в широкую сковороду и вытопить сало.

3. В отдельной посуде взбить яйца, перемешать их с брынзой и влить смесь в сковороду со свиным шпиком. Когда яичница будет готова, приправить блюдо солью, молотым красным перцем и посыпать зеленью.

# Яичница с грецкими орехами и луком

**Яйца – 4 шт.**
**Ядра грецких орехов – 3 шт.**
**Репчатый лук – 3 шт.**
**Сливочное масло – 1 ст. л.**
**Молоко – 1 ст. л.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Орехи мелко нарубить.

2. Лук очистить, нарезать полукольцами, выложить в неглубокую емкость со сливочным маслом и прогревать в духовке в течение 15 минут.

3. Яйца разбить в отдельную посуду, влить молоко и перемешать.

4. Залить яичной смесью обжаренный лук, посыпать измельченными орехами, поперчить и посолить. Запекать в духовке в течение 20 минут.

# Яичница с вермишелью и сладким перцем

**Яйца – 4 шт.**
**Отварная вермишель – 100 г**
**Сладкий перец – 1 шт.**
**Сыр – 100 г**
**Шпик – 30 г**
**Зелень укропа – 5 г**

## Тертый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Шпик и сладкий перец нарезать тонкими полосками, поместить в неглубокую емкость, добавить соль, молотый перец и немного воды и поставить в духовку. Прогревать под крышкой 15 минут, затем перемешать и тушить еще 4 минуты. Добавить вермишель.

2. Разбить в отдельную посуду яйца, насыпать мелко нарезанную зелень укропа и хорошо взбить. Посолить, поперчить и посыпать тертым мускатным орехом.

3. Сыр натереть на крупной терке или мелко нарезать, добавить в яичную смесь. Залить получившейся массой вермишель со сладким перцем и шпиком и жарить в духовке в течение 20 минут.

# Яичница-болтунья с беконом и грибами

**Яйца – 8 шт.**
**Бекон – 40 г**
**Сливки – 0,5 стакана**
**Свежие грибы – 30 г**
**Сливочное масло – 3 ст. л.**
**Зелень петрушки – 10 г**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Грибы и бекон мелко нарезать.

2. Яйца разбить в посуду с невысокими стенками, влить сливки, добавить сливочное масло, грибы, бекон, соль и перец. Перемешать и поместить в духовку на 15 минут, время от времени перемешивая.

3. Дать блюду некоторое время постоять, затем посыпать его мелко нарезанной зеленью петрушки.

# ГЛАВА 2
# Гренки

# Гренки с сыром

**Батон или белый хлеб – 8 ломтиков**
**Тертый сыр – 150 г**
**Яичные желтки – 2 шт.**
**Пшеничная мука – 100 г**
**Сливочное масло – 100 г**
**Неострая горчица или готовый горчичный соус – 1 ч. л.**
**Портвейн – 1 ст. л.**
**Растительное масло – 100 мл**
**Соль и жгучий перец по вкусу**

1. Тертый сыр соединить с мукой, желтками, горчицей (или горчичным соусом) и сливочным маслом.

2. Сырную массу тщательно перемешать, при необходимости посолить, добавить портвейн и жгучий перец.

3. Ломтики батона или хлеба обжарить в растительном масле с одной стороны и выложить на нее сырную массу. Подготовленные гренки разместить на противне, застеленном пищевой фольгой, и поставить запекаться в предварительно разогретую до 175 °C духовку. Через 5–6 минут готовые гренки подать на стол.

# Гренки с творогом

**Белый хлеб – 5 ломтиков**
**Сливочное масло – 75 г**
**Помидоры – 2 шт.**
**Репчатый лук – 1 шт.**
**Творог – 200 г**
**Чеснок – 1–2 зубчика**
**Куриное яйцо – 1 шт.**
**Каперсы – 1 ст. л.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Помидоры вымыть и нарезать кружочками.
2. Ломтики хлеба смазать маслом, положить на них кружочки помидоров и посыпать солью и молотым черным перцем.
3. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.
4. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками.
5. Творог размять и смешать с нарезанным луком, чесноком, каперсами и растертым яичным желтком.
6. В отдельной посуде взбить яичный белок и осторожно подмешать его в творожную массу.
7. Готовую пасту выложить на подготовленные гренки, поместить их на решетку и поставить в предварительно разогретую до 200 °C духовку на 15–20 минут.

# Гренки с сыром и яблоками

**Яблоки кисло-сладкого сорта – 4 шт.**
**Острый сыр – 200 г**
**Белый хлеб или батон – 8 ломтиков**
**Сливочное масло – 100–130 г**

1. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, мякоть измельчить.

2. Сыр нарезать ломтиками.

3. Ломтики батона или белого хлеба смазать сливочным маслом, поверх него положить яблоки, затем – ломтики сыра.

4. Подготовленные гренки разместить на противне и запекать в предварительно разогретой до 200 °С духовке в течение 10–12 минут.

# Гренки с салатом

**Поджаренный хлеб – 4 ломтика**
**Ветчина – 4 ломтика**
**Яйца – 5 шт.**
**Майонез – 100 г**
**Репчатый лук – 0,5 шт.**
**Маринованный огурец – 1 шт.**
**Листья салата – 4 шт.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Яйца сварить вкрутую и нарубить.

2. Лук и огурец нарезать мелкими кубиками.

3. Все смешать, добавить майонез, соль и перец и выложить на ломтики хлеба.

4. Ветчину свернуть в рулетики, положив в них по листику салата, и поместить на ломтики хлеба.

# Гренки с сыром

**Пшеничный хлеб – 200 г**
**Сливочное масло – 2 ст. л.**
**Натертый сыр – 2 ст. л.**
**Зелень петрушки – 5 г**

1. Хлеб нарезать ломтиками и удалить корку. Обжарить их с обеих сторон в масле до золотистого цвета.

2. Гренки посыпать натертым сыром и измельченной зеленью петрушки.

3. Подать на стол с мясным бульоном.

# Гренки с сыром и желтками

**Пшеничный хлеб – 200 г**
**Сливочное масло – 2 ст. л.**
**Молоко – 0,3 стакана**
**Яичные желтки – 2 шт.**
**Тертый сыр – 3–4 ст. л.**

1. Пшеничный хлеб нарезать тонкими ломтиками.

2. В молоко вбить яичные желтки и полученную массу слегка взбить.

3. Каждый ломтик хлеба смочить смесью молока и желтков, выложить их на смазанный маслом противень, посыпать тертым сыром и запекать в духовке до золотистого цвета.

# Гренки острые

**Пшеничный хлеб – 5–6 ломтиков**
**Натертый твердый сыр – 1 стакан**
**Яйца – 2 шт.**
**Сливочное масло – 100 г**
**Томатная паста – 2 ст. л.**
**Красный молотый перец по вкусу**

1. Ломтики хлеба с обеих сторон обжарить в небольшом количестве сливочного масла.

2. Сыр смешать с томатной пастой, яйцами, оставшимся сливочным маслом и красным перцем.

3. Полученной массой с обеих сторон смазать ломтики хлеба, положить их на противень и запечь в духовом шкафу или обжарить с обеих сторон на сковороде.

4. Гренки подать к зеленым щам или гороховому супу. По желанию можно приготовить их без томатной пасты.

# Пикантные гренки

**Белый хлеб – 5 ломтиков**
**Растительное масло – 70 мл**
**Репчатый лук – 1 шт.**
**Томатная паста – 1 ч. л.**
**Яйцо – 1 шт.**
**Мука – 1 ч. л.**
**Сушеный базилик – 0,5 ч. л.**
**Толченый чеснок – 2 зубчика**
**Толченый арахис – 0,5 ст. л.**
**Зеленый лук – 5 г**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон в растительном масле.

2. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле с добавлением томатной пасты.

3. Яйцо тщательно взбить, добавить муку, сушеный базилик, чеснок, толченые орехи, перец и соль.

4. Яичную массу соединить с обжаренным луком и смазать получившейся смесью гренки. Посыпать их измельченным зеленым луком и сразу же поставить запекаться в хорошо разогретую духовку на 3–5 минут.

5. Готовые гренки в горячем виде подать к мясному или рыбному бульону.

# Гренки с колбасой и яичницей

**Пшеничный хлеб – 4 ломтика**
**Копченая колбаса – 4 кружка Яйца – 4 шт.**
**Сладкий перец – 4 колечка Сливочное масло – 30 г**

1. Ломтики хлеба обжарить с двух сторон в сливочном масле.
2. Из яиц приготовить глазунью обычным способом.
3. На каждый ломтик хлеба положить колечко сладкого перца, кружок колбасы и глазунью из 1 яйца.

# Гренки с омлетом

**Пшеничный хлеб – 8 ломтиков**
**Яйца – 4 шт.**
**Молоко – 0,3 стакана**
**Сливочное масло – 100 г**
**Зелень укропа и петрушки – 5 г**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Ломтики хлеба слегка смочить в молоке и обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом.

2. Оставшееся сливочное масло (30 г) растопить и смешать его с сырыми яйцами, перцем и солью.

3. Массу влить в сковороду с гренками и жарить до готовности.

4. Затем гренки с омлетом перевернуть на тарелку и украсить мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

# Гренки с курицей и сыром

**Пшеничный хлеб или батон – 6 ломтиков**
**Сливочное масло – 70 г**
**Кусочки сыра – 6 ломтиков**
**Кусочки вареного куриного мяса – 70 г**

1. Пшеничный хлеб или батон нарезать тонкими ломтиками.

2. Каждый из них с обеих сторон смазать сливочным маслом.

3. На один ломтик положить кусочек сыра, на него – кусочек вареного куриного мяса, накрыть его другим ломтиком хлеба или батона, также с обеих сторон смазанного маслом.

4. Подготовленные гренки положить на противень и запечь в духовке.

Гренки будут готовы, когда сыр расплавится, а корочки хлеба приобретут золотистый цвет.

# Гренки с мармеладом

**Пшеничный хлеб – 8 ломтиков**
**Мармелад – 50 г**
**Яйцо – 1 шт.**
**Молоко – 0,5 стакана**
**Панировочные сухари – 2 ст. л.**
**Сливочное масло – 2 ст. л.**

1. Хлеб смазать мармеладом и сложить по 2 ломтика вместе. Затем смочить их в смешанном с яйцом молоке, обвалять в панировочных сухарях и жарить с обеих сторон в сливочном масле до образования румяной корочки.

2. Готовые гренки выложить на блюдо и горячими подать к чаю со смородиновым или клюквенным вареньем.

# Апельсиновые гренки

**Черствый белый хлеб – 300 г**
**Молоко – 250 мл**
**Сахар – 2 ст. л.**
**Яйца – 3 шт.**
**Смесь лимонного и апельсинового соков – 0,5 стакана**
**Растительное масло – 50 мл**
**Сахарная пудра – 15 г**

1. Молоко взбить с яйцами и сахаром.
2. Быстро влить в него смесь соков (если вливать тонкой струйкой, молоко может свернуться).
3. Хлеб нарезать ломтиками, каждый из них выдержать в молочной смеси и обжарить с двух сторон в растительном масле.
4. Готовые гренки посыпать сахарной пудрой и подать на стол.

# Гренки с фруктами

**Белый хлеб – 300 г**
**Яйца – 2 шт.**
**Сахар – 0,5 стакана**
**Молоко – 1 стакан**
**Консервированные фрукты с сиропом – 50 г**
**Растительное масло – 2–3 ст. л.**

1. Молоко, яйца и сахар смешать и слегка взбить.

2. Белый хлеб нарезать ломтиками и удалить корочки.

3. Ломтики обмакнуть во взбитую массу и с обеих сторон обжарить их на сковороде с маслом.

4. Гренки поместить на тарелку, выложить на них подогретые консервированные фрукты, полить сиропом и подать на стол.

# Гренки «Нежные»

**Батон – 1 шт.**
**Яйцо – 1 шт.**
**Молоко – 500 мл**
**Растительное масло – 100 мл**
**Сахар – 30 г**

1. Батон нарезать ломтиками.
2. В молоко разбить яйцо и взбить.
3. Каждый кусочек батона обмакнуть в молочно-яичную смесь и обжарить в растительном масле с двух сторон.
4. Готовые гренки посыпать сахаром.

# Гренки «Петушиные гребешки»

**Черствый батон – 0,5 шт.**
**Растительное масло – 70 мл**
**Сахар – 50 г**

1. Батон нарезать ломтиками толщиной 1–1,5 см и разрезать их еще на 2–3 части.

2. Сковороду поставить на плиту, налить в нее растительное масло, на него равномерно насыпать сахар. Как только он растопится и начнет окрашиваться в рыжий цвет, выложить на него кусочки батона, затем взять вилку и перевернуть их на другую сторону. В результате ломтики с обеих сторон будут покрыты карамелью золотистого цвета.

3. Тарелку смазать растительным маслом (иначе гренки прилипнут), с помощью вилки вынуть «гребешки», выложить в один ряд и остудить.

# ГЛАВА 3
# Бутерброды

# Бутерброды с творогом и огурцом

**Ржаной хлеб – 2 ломтика**
**Сливочное масло – 50 г**
**Мелкорубленая зелень укропа – 1–2 ст. л.**
**Свежий огурец – 1 шт.**
**Творог – 100 г**
**Чеснок – 1–2 зубчика**
**Красный репчатый лук – 1 шт.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Ломтики ржаного хлеба смазать сливочным маслом и посыпать мелкорубленой зеленью укропа.

2. Огурец помыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками, положить на хлеб поверх масла и укропа и посыпать солью и молотым черным перцем.

3. Творог тщательно растереть, добавить измельченный чеснок, перемешать и выложить на хлеб поверх ломтиков огурца.

4. Готовые бутерброды перед подачей на стол украсить колечками красного лука.

# Бутерброды с творогом и кочанным салатом

**Ржаной хлеб – 2 ломтика**
**Сливочное масло – 50 г**
**Кочанный салат – 100 г**
**Морковь – 1 шт.**
**Творог – 100 г**
**Сладкий перец – 0,5 шт.**
**Соль по вкусу**

1. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом. Кочанный салат нарезать тонкой соломкой и аккуратно выложить поверх масла.

2. Морковь и сладкий перец натереть на средней терке и, посолив, перемешать с творогом до получения однородной массы. Немного моркови оставить для украшения бутербродов.

3. Готовую творожную массу выложить на ломтики хлеба поверх салата, посыпать оставшейся морковью и подать на стол.

# Бутерброды со сладким перцем и творогом

**Ржаной хлеб – 2 ломтика**
**Сливочное масло – 50 г**
**Мелко нарезанный зеленый лук – 2 ст. л.**
**Сладкий перец – 1 шт.**
**Творог – 100 г**
**Очищенные семена подсолнечника – 1 ст. л.**

1. Ржаной хлеб смазать маслом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

2. Сладкий перец очистить от семян, вымыть и натереть на мелкой терке.

3. Кашицу из перца перемешать с творогом до образования однородной массы, после чего намазать ее на ломтики хлеба.

4. Готовые бутерброды при подаче на стол посыпать слегка обжаренными семенами подсолнечника.

# Бутерброды с творогом и яблоком

**Белый хлеб или батон – 2 ломтика**
**Сливочное масло – 50 г**
**Листья зеленого салата – 2–4 шт.**
**Черешковый сельдерей – 2 шт.**
**Яблоко – 1 шт.**
**Творог – 100 г**
**Столовый хрен – 1–2 ч. л.**
**Каперсы – 1 ст. л.**
**Зелень сельдерея для украшения**

1. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху положить листья салата.

2. Черешковый сельдерей вымыть, очистить от грубых волокон и нарезать тонкими полосками.

3. Яблоко вымыть, удалить кожицу и сердцевину, мякоть нарезать мелкими кубиками.

4. Творог размять, добавить столовый хрен, кусочки яблока и черешкового сельдерея и все тщательно перемешать.

5. Подготовленную творожную массу выложить на бутерброды, посыпать каперсами и украсить зеленью сельдерея.

# Бутерброды с творогом и помидором

**Ржаной хлеб – 2 ломтика**
**Сливочное масло – 50–70 г**
**Зеленый салат – 2–4 листика**
**Крупный помидор – 1 шт.**
**Вареный окорок или ветчина – 200 г**
**Творог – 200 г**
**Мелкорубленый зеленый лук – 2–3 ст. л.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Помидор вымыть, обдать крутым кипятком, удалить кожицу и плодоножку и нарезать кружочками.

2. Ржаной хлеб смазать сливочным маслом, сверху положить промытые листья салата и кружочки помидора.

3. Вареный окорок или ветчину нарезать мелкими кубиками и перемешать с творогом, приправив по вкусу солью и молотым черным перцем.

4. Готовую творожную массу выложить на бутерброды поверх помидоров и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

# Бутерброды с помидором

**Слегка подсушенный пшеничный хлеб – 4 ломтика**
**Острый сыр – 4 ломтика**
**Помидор – 1 шт.**
**Сливочное масло – 4 ч. л.**
**Зелень укропа – 5 г**
**Молотый красный перец по вкусу**

1. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, выложить на каждый по кружочку помидора. Каждый кружочек накрыть сыром и посыпать перцем.

2. Запекать в духовке в течение 15 минут.

3. Перед подачей на стол посыпать бутерброды рубленым укропом.

# Бутерброды с ветчиной, сыром и помидором

**Подсушенный ржаной или пшеничный хлеб – 4 ломтика**
**Ветчина – 4 ломтика**
**Твердый сыр – 4 ломтика**
**Помидор – 1 шт.**
**Сливочное масло – 4 ч. л.**
**Зелень петрушки – 5 г**
**Карри по вкусу**

1. Хлеб смазать сливочным маслом, положить на него ветчину, кружочки помидора, сыр, посыпать карри. Запекать в духовке в течение 15 минут.

2. Перед подачей на стол горячие бутерброды украсить зеленью петрушки.

# Бутерброды с помидором, огурцом и сладким перцем

**Батон – 4 ломтика**
**Помидор – 1 шт.**
**Огурец – 1 шт.**
**Сладкий перец – 1 шт.**
**Лимонный сок – 1 ч. л.**
**Растительное масло – 4 ч. л.**
**Зеленый лук и зелень укропа – 5 г**

1. Помидор и огурец нарезать кружочками, перец – полукольцами.

2. Нарубить лук и укроп, добавить растительное масло и смазать этой смесью ломтики батона. Выложить на них кружочки помидора, огурца и полукольца перца. Сбрызнуть бутерброды лимонным соком и поставить в духовку на 15 минут.

# Бутерброды с тыквенным пюре и сыром

**Ржаной хлеб с кориандром – 4 ломтика**
**Острый сыр – 4 ломтика**
**Сливочное масло – 4 ч. л.**
**Тыквенное пюре – 4 ч. л.**
**Зелень петрушки – 5 г**
**Корица по вкусу**

1. Ломтики слегка подсушенного хлеба смазать сливочным маслом.

2. В тыквенное пюре положить корицу, хорошо перемешать и выложить массу на хлеб.

3. Накрыть бутерброды ломтиками сыра. Выпекать в духовке в течение 15 минут.

4. Перед подачей на стол украсить зеленью петрушки.

# Бутерброды с беконом и горчицей

**Ржаной хлеб – 4 ломтика**
**Бекон – 4 ломтика**
**Сыр – 4 ломтика**
**Сливочное масло – 4 ч. л.**
**Горчица – 2 ч. л.**
**Зелень укропа – 5 г**
**Молотый черный перец по вкусу**

1. Слегка подсушенные ломтики хлеба смазать сливочным маслом, а затем готовой горчицей.

2. Выложить на хлеб бекон, поперчить и накрыть ломтиками сыра. Посыпать рубленой зеленью укропа. Запекать в духовке в течение 15 минут.

# Бутерброды с фаршированными оливками

**Пшеничный хлеб – 4 ломтика**
**Острый сыр – 4 ломтика**
**Оливки, фаршированные анчоусами, – 8 шт.**
**Кетчуп «Чили» – 4 ч. л.**
**Зелень петрушки – 5 г**
**Молотый красный перец по вкусу**

1. Слегка подсушить ломтики хлеба в микроволновой печи или на сковороде. Смазать их кетчупом, выложить сыр, оливки и поперчить.
2. Выпекать в духовке в течение 15 минут.
3. Горячие бутерброды украсить веточками петрушки.

# Бутерброды с творожным кремом

**Пшеничный хлеб – 4 ломтика**
**Помидор – 1 шт.**
**Творожный крем – 4 ч. л.**
**Натертый на крупной терке острый сыр – 4 ч. л.**
**Зелень петрушки – 5 г**
**Молотый черный перец по вкусу**

1. Ломтики хлеба смазать творожным кремом, положить на них нарезанный кружочками помидор, поперчить и посыпать тертым сыром.

2. Выложить бутерброды на противень и поставить в духовку на 15 минут.

3. При подаче на стол горячие бутерброды украсить зеленью петрушки.

# Сандвичи с оливками и горчицей

**Булочки – 4 шт.**

**Оливки, фаршированные тунцом или анчоусами, – 3 ст. л.**

**Готовая горчица – 2 ч. л.**

**Сваренные вкрутую яйца – 2 шт.**

**Майонез – 4 ч. л.**

**Соль и молотый черный и красный перец по вкусу**

1. Оливки измельчить, яйца натереть на крупной терке.

Смешать яйца, оливки, горчицу и майонез, посолить, поперчить.

2. Булочки разрезать на 2 равные части вдоль и выдерживать в микроволновой печи 10 секунд при полной мощности. Затем достать их, выложить подготовленную массу на нижние половинки, посыпать красным молотым перцем и накрыть верхними половинками.

3. Запекать при средней мощности печи 30 секунд.

# ГЛАВА 4
# Салаты

# Салат с сыром гауда

**Репчатый лук (крупный) – 2 шт.**
**Свежие огурцы – 150 г**
**Салями – 100 г**
**Сыр гауда – 100 г**
**Оливковое масло – 100 мл**
**Яблочный уксус – 75 мл**
**Чеснок – 1 зубчик**
**Зелень салата и кресс-салата для украшения**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Репчатый лук нарезать кольцами.
2. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарубить соломкой.
3. Салями очистить от оболочки и нарезать кружками.
4. Сыр гауда нарубить тонкими полосками.
5. Все подготовленные ингредиенты выложить в высокую вазу и осторожно перемешать.
6. В отдельной посуде соединить оливковое масло и яблочный уксус и взбить смесь до получения однородной эмульсии.
7. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку. Затем к смеси масла и уксуса добавить чесночную кашицу, соль, молотый черный перец и тщательно все перемешать.
8. Готовым соусом полить салат и оставить его для пропитки на 35–40 минут.
9. При подаче на стол украсить блюдо свежими листьями салата и кресс-салата.

# Салат из макарон

**Макароны – 125 г**
**Салями – 100 г**
**Огурец – 1 шт.**
**Помидоры – 2 шт.**
**Репчатый лук – 2 шт.**
**Сыр – 100 г**
**Кочанный салат – 200 г**
**Растительное масло – 4–5 ст. л.**
**3 %-ный уксус – 4 ст. л.**
**Готовая горчица – 1 ч. л.**
**Мелкорубленая зелень укропа – 1–2 ст. л.**
**Сахар – 1 ч. л.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Макароны отварить в подсоленной воде, после чего откинуть на дуршлаг и промыть.

2. Салями очистить от оболочки и нарезать полукружиями. Огурец вымыть, очистить и нарезать ломтиками.

3. Помидоры обдать крутым кипятком, снять кожицу, удалить плодоножку и семена, мякоть нарезать кубиками.

4. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Сыр нарубить полосками.

5. Кочанный салат очистить от вялых листьев и нашинковать.

6. В отдельной посуде смешать масло с уксусом до получения однородной эмульсии, добавить горчицу, сахар и молотый черный перец.

7. В глубокий салатник выложить макароны, подготовленные овощи, сыр и салями, посолить, тщательно перемешать, полить заправкой и посыпать мелкорубленой зеленью укропа.

# Салат из творога и свеклы

**Вареная свекла – 2 шт.**
**Свежие яблоки – 2 шт.**
**Картофель, сваренный в мундире, – 4 шт.**
**Маринованные огурцы – 2 шт.**
**Филе малосольной сельди – 2–3 шт.**
**Творог – 200 г**
**Готовый столовый хрен – 2–3 ч. л.**
**Сметана – 150 г**
**Листья салата – 6–8 шт.**
**Вареное яйцо – 1 шт.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Свеклу, свежие яблоки и вареный картофель очистить и нарезать кубиками.

2. Огурцы и филе сельди нарезать ломтиками.

3. Творог размять, соединить со сметаной и готовым столовым хреном, посолить, приправить черным молотым перцем и тщательно перемешать.

4. Все подготовленные ингредиенты соединить в глубокой миске, затем выстелить тарелки промытыми листьями зеленого салата. Разложить на них салат из творога и свеклы.

5. Вареное яйцо очистить от скорлупы, нарезать фигурным ножом и украсить готовое блюдо.

# Салат с корейкой и оливками

**Копченая корейка – 250 г**
**Оливки – 100 г**
**Свежий редис – 1 пучок**
**Творог – 200 г**
**Готовый столовый хрен – 1–2 ч. л.**
**Сметана – 150 г**
**Водка – 2–3 ст. л.**
**Гренки из ржаного хлеба – 6 шт.**
**Сахар, соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Копченую корейку нарезать ломтиками. Оливки вынуть из рассола, разрезать пополам и удалить косточки.

2. Редис вымыть и нарезать кружочками.

3. Творог размять ложкой и смешать с хреном, сметаной и водкой. Затем добавить в смесь сахар, соль, черный молотый перец и оставить на 5–7 минут для пропитки.

4. На каждую тарелку выложить ломтики корейки, рядом с мясом положить кружочки редиса, творожную массу и украсить половинками оливок.

5. Готовое блюдо подать на стол с гренками из ржаного хлеба.

# Салат из творога и малосольной сельди

**Творог – 200 г**
**Готовый хрен – 2–3 ч. л.**
**Маринованная брусника – 2 ст. л.**
**Крупное яблоко – 1 шт.**
**Маринованные огурцы – 2 шт.**
**Филе сельди – 2–4 шт.**
**(в зависимости от размеров)**
**Листья салата и кресс-салата – для украшения**
**Сливочное масло – 50 г**
**Хлеб из муки грубого помола – 6 ломтиков**

1. Творог размять и перемешать с ягодами брусники и хреном.
2. Яблоко и маринованные огурцы очистить и нарезать дольками.
3. Филе сельди нарезать узкими полосками поперек.
4. Подготовленные ингредиенты тщательно перемешать.
5. Готовый салат выложить на тарелки, выстеленные промытыми листьями зеленого салата, украсить сверху листьями кресс-салата и подать на стол со сливочным маслом и хлебом из муки грубого помола.

# Салат из макарон со сметаной и яблоками

**Макаронные изделия – 125 г**
**Яблоки – 2 шт.**
**Маринованные огурцы – 3 шт.**
**Жареная свинина – 200 г**
**Сметана – 150 г**
**Кетчуп – 1 ст. л.**
**Молоко – 1 ст. л.**
**Маринад из-под огурцов – 2 ст. л.**
**Мелкорубленая зелень (петрушка, укроп, эстрагон) – 1–2 ст. л.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Макаронные изделия отварить в подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг и промыть.
2. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, вырезать сердцевину, мякоть нарезать ломтиками.
3. Маринованные огурцы измельчить.
4. Холодную жареную свинину разрезать на несколько ломтиков, затем нарубить соломкой.
5. Подготовленные ингредиенты положить в глубокий салатник и тщательно перемешать.
6. В отдельной посуде соединить сметану с кетчупом, добавить молоко, маринад из-под огурцов и мелкорубленую зелень.
7. Соус тщательно взбить и полить им салат. Блюдо посолить и приправить черным молотым перцем.

# Салат со скумбрией по-норвежски

**Крупное яблоко кисло-сладкого сорта – 1 шт.**
**Небольшая отварная свекла – 1 шт.**
**Вареный картофель – 2 шт.**
**Скумбрия горячего копчения (филе) – 250 г**
**Творог – 200 г**
**Столовый хрен – 1–2 ч. л.**
**Лимон – 1 шт.**
**Вареные куриные яйца – 2 шт.**
**Мелкорубленая зелень петрушки – 2 ст. л.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Из яблока удалить сердцевину. Картофель и вареную свеклу очистить и вместе с яблоком нарезать мелкими кубиками.

2. Филе скумбрии без кожи мелко нарубить. Из лимона выжать сок.

3. Творог размять, смешать с хреном и лимонным соком, посолить, поперчить и оставить для пропитки на 5–7 минут.

4. Все ингредиенты смешать в глубоком салатнике, разровнять края ложкой и украсить готовое блюдо четвертинками вареных яиц и мелкорубленой зеленью петрушки.

# Салат из макарон с йогуртом и фруктами

**Макаронные изделия (мелкие рожки) – 250 г**
**Майонез – 3 ст. л.**
**Йогурт – 2 ст. л.**
**Сливки – 200 мл**
**Изюм – 100 г**
**Яблоки – 2 шт.**
**Апельсины – 2 шт.**
**Соль по вкусу**

1. Рожки отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть. Яблоки и апельсины очистить и нарезать ломтиками.

2. Изюм залить крутым кипятком и оставить на 3–5 минут, чтобы ягоды стали мягкими.

3. В отдельной посуде соединить майонез, сливки и йогурт, смесь тщательно взбить до получения однородной массы.

4. В глубоком салатнике перемешать макароны с нарезанными фруктами и полить приготовленным молочным соусом.

# Салат из макарон с корнишонами и яблоками

**Отварные макароны – 250 г**
**Корнишоны – 100 г**
**Копченый окорок – 100 г**
**Салями – 100 г**
**Сыр – 100 г**
**Помидоры – 4 шт.**
**Яблоки кисло-сладкого сорта – 2 шт.**
**Кетчуп – 3–4 ст. л.**
**Растительное масло – 2 ст. л.**
**3 %-ный уксус – 2 ст. л.**
**Зелень петрушки – 1 пучок**
**Зеленый лук – 1 пучок**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Вареные макароны нарезать мелкими колечками. Копченый окорок и салями измельчить.

2. Корнишоны нарубить. Сыр нарезать узкими полосками.

3. Свежие помидоры обдать крутым кипятком, снять кожицу, удалить плодоножки и семена, мякоть крупно нарезать.

4. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать ломтиками.

5. В отдельной посуде взбить растительное масло и уксус, добавить в смесь кетчуп, молотый черный перец и посолить. Зелень петрушки и зеленый лук вымыть, мелко нарубить и перемешать с готовым соусом. В глубокий салатник выложить подготовленные ингредиенты, перемешать и полить соусом.

# Салат с квашеной капустой и ананасом

**Квашеная капуста – 170 г**
**Морковь – 2 шт.**
**Сладкий зеленый перец – 1 шт.**
**Свежая мякоть ананаса – 170 г**
**Творог – 200 г**
**Свежие сливки – 75 мл**
**Зелень петрушки – 5–6 веточек**

## Соль и молотый черный перец по вкусу

1. Квашеную капусту промыть холодной водой, отжать и мелко нарезать.

2. Свежую морковь очистить, вымыть и натереть на средней терке.

3. У сладкого перца удалить плодоножку и семена, промыть холодной водой и нарезать полукольцами.

4. Мякоть ананаса измельчить.

5. Творог размять и взбить со сливками в однородную массу. Приправить по вкусу солью и черным молотым перцем. В глубоком салатнике соединить все ингредиенты, осторожно перемешать и посыпать крупно нарезанной зеленью петрушки.

# Салат из макарон по-итальянски

**Макароны – 150 г**
**Жареный цыпленок – 1 шт.**
**Черешковый сельдерей – 300 г**
**Огурцы, маринованные с укропом, – 200 г**
**Сметана – 150 г**
**Кефир – 50 мл**
**3 %-ный уксус – 2 ст. л.**
**Рассол из-под огурцов – 2 ст. л.**
**Коньяк – 2 ст. л.**
**Сахар – 1–2 ч. л.**
**Соль, молотый черный перец, мелкорубленая зелень укропа и петрушки по вкусу**

1. Макароны отварить в подсоленной воде. Затем откинуть их на дуршлаг и промыть.

2. У жареного цыпленка удалить кожу и кости, филе нарезать мелкими кубиками.

3. Черешковый сельдерей вымыть, очистить и нарубить ломтиками.

4. Огурцы нарезать тонкой соломкой.

5. В отдельной емкости соединить сметану, кефир, уксус, коньяк и огуречный рассол. Смесь посолить, добавить сахар, черный молотый перец и мелкорубленую пряную зелень.

6. В глубокий салатник выложить макароны, ломтики сельдерея и огурцов, кусочки куриного мяса и перемешать. Затем заправить салат острым соусом и дать ингредиентам хорошо пропитаться.

# Салат из зеленого горошка и яиц

**Консервированный зеленый горошек – 300 г**
**Вареные куриные яйца – 6 шт.**
**Вареные креветки (шейки) – 200 г**
**Творог – 200 г**
**Мелкорубленая зелень петрушки и укропа – 2–3 ст. л.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Зеленый горошек откинуть на дуршлаг и дать жидкости стечь.

2. Вареные яйца очистить и нарезать кружочками.

3. Зеленый горошек, яйца и шейки креветок посолить, поперчить, разложить, не смешивая, на порционные тарелки.

4. Творог размять, перемешать с мелкорубленой зеленью и выложить на ингредиенты салата.

# ГЛАВА 5
# Запеканки

# Запеканка из лапши с чесноком и ветчиной

**Лапша – 300 г**
**Вода – 1 л**
**Горький перец – 20 г**
**Чеснок – 5 г**
**Ветчина – 300 г**
**Помидоры – 500 г**
**Репчатый лук – 40 г**
**Сливки (нежирные) – 150 мл**
**Молоко – 100 мл**
**Сливочное масло – 20 г**
**Растительное масло – 50 мл**
**Пшеничная мука – 20 г**
**Консервированные оливки – 120 г**
**Сыр твердых сортов – 100 г**
**Зелень укропа и петрушки – 30 г**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Воду вскипятить, добавить соль, всыпать лапшу, отварить ее, после чего откинуть на дуршлаг.

2. Горький перец нарезать тонкими кольцами.

3. Помидоры вымыть, залить кипятком, выдержать в течение 1–2 минут, снять кожицу и затем нарезать маленькими кусочками.

4. Консервированные оливки мелко нарезать.

5. Репчатый лук очистить, вымыть, измельчить, смешать с толченым чесноком и обжарить в растительном масле. Далее влить молоко и сливки, добавить просеянную через сито муку, молотый перец и соль. Все перемешать и прогревать на медленном огне до загустения.

6. Сваренную лапшу соединить с нарезанным горьким перцем, кусочками ветчины, чесночно-луковым соусом, помидорами, небольшим количеством натертого на терке сыра, добавить оливки, молотый перец и соль. Все тщательно перемешать, переложить в смазанную сливочным маслом форму, посыпать оставшимся тертым сыром и запечь в духовке, предварительно разогретой до 180–200 °С.

7. Готовую запеканку украсить зеленью укропа и петрушки, разрезать на порционные куски и подать на стол.

# Запеканка с сыром и свиным салом

**Черствые булочки – 10 шт.**
**Сыр – 400 г**
**Зелень петрушки – 1 пучок**
**Репчатый лук – 3 шт.**
**Свиная прослойка – 100 г**
**Сливочное масло – 3 ст. л.**
**Куриные яйца – 2 шт.**
**Сливки – 0,5 л**
**Соль, молотый черный перец, тертый мускатный орех по вкусу**

1. С черствых булочек срезать корки, мякиш нарезать мелкими кусочками.
2. Зелень петрушки перебрать, вымыть и мелко нарубить.
3. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами.
4. Свиную прослойку и сыр нарезать мелкими кубиками.
5. В широком сотейнике или форме для запекания растопить сливочное масло и обжарить в нем кусочки свиной прослойки вместе с луком.
6. Когда лук приобретет светло-золотистый цвет, добавить в посуду кусочки булочек, сыра, зелень и тщательно все перемешать.
7. В отдельной емкости взбить куриные яйца и сливки, добавить соль, приправить черным молотым перцем и тертым мускатным орехом по вкусу.
8. Обжаренную смесь залить приготовленным яичным соусом и поставить запекать в предварительно разогретую до 200 °С духовку. Время запекания – 25–30 минут.

# Запеканка из сыра и картофеля

**Картофель – 750 г**
**Цукини – 300 г**
**Сыр – 200 г**
**Репчатый лук – 1 шт.**
**Сливочное масло – 2–3 ст. л.**
**Куриное яйцо – 1 шт.**
**Молоко – 0,4 л**
**Жир – 1 ст. л.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать брусочками.

2. Цукини вымыть, удалить плодоножки и нарезать ломтиками.

3. Сыр натереть на терке. Луковицу очистить, вымыть и нарезать полукольцами.

4. В смазанную жиром форму для запекания выложить слоями картофель и цукини, пересыпая их тертым сыром, солью и молотым черным перцем.

5. В глубокой сковороде разогреть сливочное масло и обжарить в нем репчатый лук.

6. В отдельной посуде взбить молоко с яйцом, добавить к ним жареный лук и залить этой смесью остальные ингредиенты. Поместить их в разогретую духовку (200 °С) на 40–45 минут.

# Запеканка из сыра и баклажанов

**Баклажаны – 2 кг Оливковое масло – 300 мл**
**Репчатый лук – 2 шт.**
**Бараний фарш – 1 кг**
**Мелко нарезанные листья чабера – 2–3 ст. л.**
**Измельченные ягоды можжевельника – 1 ч. л.**
**Белое вино – 75 мл**
**Спелые помидоры – 400 г**
**Сыр – 150 г**
**Куриные яйца – 4 шт.**
**Сливки – 125 мл**
**Молоко – 125 мл**
**Соль по вкусу**

1. Баклажаны вымыть, дать воде стечь и нарезать кружочками.

2. В широкой сковороде разогреть оливковое масло и обжарить в нем баклажаны.

3. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в том же масле, что и баклажаны.

4. К готовому луку добавить бараний фарш и жарить его до побеления.

5. Затем смесь посолить, соединить с мелкорубленой зеленью чабера, ягодами можжевельника, белым вином, тщательно все перемешать и довести до кипения.

6. Помидоры обдать крутым кипятком, снять кожицу и вырезать плодоножки. Затем разрезать каждый плод пополам, удалить семена, мякоть нарубить, добавить в сковороду с фаршем и тушить все вместе в течение 5–7 минут.

7. Сыр освободить от оболочки и натереть на мелкой терке.

8. В форму для запекания выложить слой баклажанов, затем часть фарша и посыпать натертым сыром.

9. После этого выложить еще ряд баклажанов, на него – слой фарша и снова посыпать все тертым сыром и так до тех пор, пока не кончатся мясо и овощи. Последним слоем в запеканке должен быть сыр.

10. В отдельной посуде взбить куриные яйца, молоко и сливки.

11. Полученной смесью залить подготовленные ранее ингредиенты и поставить их в предварительно разогретую духовку.

12. Запекать следующим образом: сначала при 225 °С в течение 15 минут, затем 45 минут при 150 °С.

13. Перед тем как убавить огонь, запеканку накрыть листом пищевой фольги. За 3–5 минут до готовности снять ее, чтобы поверхность блюда приобрела темно-золотистый оттенок.

# Запеканка из тыквы и брынзы

**Мякоть тыквы – 470 г**
**Картофель – 0,5 кг**
**Бараний фарш – 0,5 кг**
**Чеснок – 1 головка**
**Растительное масло – 100 мл**
**Репчатый лук – 2 шт.**
**Брынза – 400 г**
**Куриные яйца – 2 шт.**
**Сливки – 125 мл**
**Зелень петрушки – 1 пучок**
**Жир – 1 ст. л.**
**Пшеничная мука – для панировки**
**Соль, молотый черный перец, тертый мускатный орех по вкусу**

1. Мякоть тыквы нарезать тонкими ломтиками. Картофель очистить и нарубить брусочками.
2. Подготовленные овощи посолить, положить в эмалированную миску, накрыть крышкой и оставить для выделения сока.
3. Чеснок очистить и измельчить.
4. Репчатый лук мелко нарезать.
5. Бараний фарш выложить в миску, смешать с чесночной кашицей и луком.
6. В глубокой сковороде разогреть 50 мл растительного масла, положить в нее готовый фарш и обжарить до побеления.
7. В отдельной посуде разогреть вторую половину растительного масла и обжарить в нем кусочки тыквы и картофеля, предварительно запанированные в пшеничной муке.
8. Брынзу размять вилкой.
9. В форму для запекания или сотейник, смазанные жиром, поместить примерно половину картофеля и тыквы.
10. Поверх овощей выложить мясной фарш и половину брынзы, а затем снова овощи, мясо и оставшийся сыр.
11. В отдельной посуде взбить яйца со сливками, посолить, приправить черным молотым перцем и тертым мускатным орехом. Затем залить этой смесью подготовленные ингредиенты, поставить их в предварительно разогретую до 220 °С духовку и запекать в течение 40–45 минут.
12. При подаче на стол посыпать запеканку рубленой зеленью.

# Запеканка с творогом и цветной лапшой

**Желтая и зеленая лапша – по 100 г**
**Спелые мясистые помидоры – 750 г**
**Вареный окорок – 250 г**
**Куриные яйца – 3 шт.**
**Сливки – 200 мл**
**Зеленый лук – 1 пучок**
**Зелень петрушки – 1 пучок**
**Творог – 400 г**
**Жир – 1 ст. л.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Лапшу варить в кипящей подсоленной воде в течение 8 минут, после чего откинуть на дуршлаг.

2. Помидоры обдать крутым кипятком, снять кожицу и удалить плодоножку. Подготовленные овощи нарезать кружочками.

3. Вареный окорок нарубить соломкой.

4. В отдельной посуде взбить яйца со сливками, посолить по вкусу и приправить смесь черным молотым перцем.

5. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть и мелко нарезать.

6. В смазанную жиром форму для запекания выложить слоями кружочки помидоров, треть зеленого лука и петрушки, половину окорока и лапшу. Поверх нее снова положить кружочки помидоров, оставшиеся кусочки окорока и еще одну треть мелкорубленой зелени и лука.

7. Подготовленные ингредиенты залить смесью сливок и яиц, поставить в разогретую до 200 °С духовку и запекать в течение 40 минут.

8. Творог тщательно растереть и перемешать с оставшейся зеленью петрушки и зеленым луком.

9. За 10–12 минут до готовности запеканку вынуть из духовки, положить сверху слой творожной массы и запечь до подрумянивания.

# Запеканка из макарон с курагой

**Макароны – 300 г**
**Вода – 1 л**
**Курага – 300 г**
**Яйца – 3 шт.**
**Сахар – 30 г**
**Сливочное масло – 20 г**
**Листья мяты – 20 г**
**Соль по вкусу**

1. Макароны отварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг.

2. Курагу тщательно промыть, залить горячей водой и выдерживать в продолжение 5–7 минут, после чего мелко нарезать.

3. Макароны смешать с курагой, добавить взбитые венчиком в пену яйца, всыпать сахар, посолить.

4. Все хорошо перемешать.

5. Полученную массу выложить в смазанную маслом форму и запекать в духовке при температуре не ниже 180–200 °С.

6. Готовую запеканку украсить листочками мяты и горячей подать на стол.

# Запеканка из зеленых макарон с помидорами

**Зеленые макароны – 200 г**
**Помидоры – 750 г**
**Вареный окорок – 150 г**
**Куриные яйца – 3 шт.**
**Молоко – 125 мл**
**Мелкорубленая зелень петрушки – 2 ст. л.**
**Зеленый лук – 2–3 стебля**
**Сыр – 100 г**
**Сливочное масло – 20 г**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Макароны отварить в подсоленной воде, после чего откинуть на дуршлаг и промыть.
2. Помидоры обдать крутым кипятком, снять кожицу, удалить плодоножки, мякоть нарезать кубиками.
3. Вареный окорок нарубить соломкой.
4. Форму для запекания смазать маслом и выложить в нее слоями вареные макароны, дольки помидоров и окорок.
5. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать.
6. В отдельной посуде взбить сырые яйца и смешать их с молоком, мелкорубленой зеленью петрушки и измельченным зеленым луком, посолить, приправить черным молотым перцем и влить в форму поверх макарон, помидоров и окорока.
7. Сыр нарезать тонкими ломтиками и положить в форму на остальные продукты.
8. Подготовленное блюдо поставить в предварительно разогретую духовку (200 ˚С) и запекать в течение 25–35 минут.

# Запеканка из макарон

**Макароны – 400 г**
**Творог – 400 г**
**Яйца – 4 шт.**
**Сливочное масло – 3 ст. л.**
**Сахар – 2 ст. л.**
**Панировочные сухари – 2 ст. л.**
**Молотая корица и соль по вкусу**

1. Макароны сварить в подсоленной воде, откинуть их на дуршлаг, затем смешать с яйцами и сахаром, посолить.

2. Творог протереть сквозь сито и добавить к макаронам. Полученную массу перемешать, выложить в форму, посыпать сухарями и полить разогретым сливочным маслом. Запекать в микроволновой печи в течение 9 минут при полной мощности или в духовке в течение 20–30 минут.

3. Подать на стол, посыпав корицей.

# Запеканка из ветчины с овощами

**Ветчина – 300 г**
**Сладкий перец – 1 шт.**
**Помидоры – 5 шт.**
**Репчатый лук – 1 шт.**
**Чеснок – 1 зубчик**
**Сливки – 1 стакан**
**Сливочное масло – 1 ст. л.**
**Зелень петрушки – 5 г**
**Кайенский перец, сахар и соль по вкусу**

1. Репчатый лук нарубить.

2. Сладкий перец измельчить.

3. Ветчину и помидоры, очищенные от кожицы и семян, нарезать маленькими кубиками.

4. Чеснок истолочь с солью.

5. Сладкий перец, лук, чеснок положить в глубокую кастрюлю с маслом и прогревать в микроволновой печи 5 минут при полной мощности. Добавить помидоры, ветчину, сливки, кайенский перец и сахар. Посолить и запекать при той же мощности 6 минут. Готовую запеканку посыпать измельченной зеленью петрушки.

# ГЛАВА 6
# Каши

# Манная каша с орехами

**Манная крупа – 250 г**
**Молоко – 1,5 л**
**Очищенные грецкие орехи – 60 г**
**Сахар – 3 ст. л.**
**Сливочное масло – 1 ст. л.**
**Варенье или мед – 200 г**
**Слоеное тесто – 200 г**
**Яйцо – 1 шт.**

1. Залить ядра орехов горячей водой и дать постоять. Затем снять с них кожицу, истолочь, добавить немного воды.

2. Молоко налить в емкость из огнеупорного стекла и поставить в микроволновую печь. Прогревать до появления на поверхности пенки. Осторожно снять ее вилкой и топить молоко дальше, пока не появится новая пенка. Продолжать процесс до образования 3–4 пенок. В оставшееся молоко всыпать манную крупу и сварить вязкую кашу. Добавить орехи, масло, 2 ст. л. сахара и хорошо размешать.

3. По краям смазанного маслом блюда из огнеупорного материала выложить бордюр из теста, в середину положить слой каши, затем слой пенок, потом снова слой каши, посыпать оставшимся сахаром, тесто смазать взбитым яйцом. Поставить блюдо в микроволновую печь. Запекать при полной мощности в течение 5 минут.

4. Теплую кашу полить разогретым медом или вареньем.

# Манная каша с изюмом и цедрой лимона

**Манная крупа – 50 г**
**Сахар – 50 г**
**Сливочное масло – 1 ст. л.**
**Яйцо – 1 шт.**
**Яблочный сок – 0,5 л**
**Изюм – 50 г**
**Цедра лимона по вкусу**

1. Яблочный сок поставить на огонь, довести до кипения, всыпать с него манную крупу, сахар, натертую на мелкой терке цедру лимона, изюм. Варить кашу при слабом кипении, периодически помешивая.

2. Яйцо взбить, влить в готовую кашу, перемешать и, пока она горячая, положить в нее сливочное масло.

# Манная каша с морковью и ванилином

**Манная крупа – 3 ст. л.**
**Морковь – 100 г**
**Сливочное масло – 2 ст. л.**
**Молоко – 0,5 л**
**Сахар, ванилин и соль по вкусу**

1. Морковь очистить, помыть, натереть на средней терке, выложить на сковороду с 1 ст. л. сливочного масла, тушить 7-10 минут, затем влить молоко, довести до кипения, всыпать, помешивая, манную крупу, сахар, ванилин, соль и варить до готовности.

2. Подать кашу на стол горячей, положив в нее оставшееся сливочное масло.

# Пшенная каша на молоке

**Пшено – 300 г**
**Вода – 3 стакана**
**Молоко – 3 стакана**
**Сахар – 4 ч. л.**
**Соль по вкусу**

1. Пшено перебрать. Чтобы каша не горчила, промыть крупу сначала теплой, а затем горячей водой. Всыпать пшено в глубокую кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Варить до полуготовности.

2. После этого воду слить и налить вместо нее молоко. Положить в кашу соль и сахар и варить до готовности.

# Пшенная каша с грецкими орехами и сухофруктами

**Пшено – 1 стакан**
**Вода – 2 стакана**
**Чернослив – 50 г**
**Курага – 50 г**
**Ядра грецких орехов – 50 г**
**Сливочное масло – 1 ст. л.**
**Сахар и соль по вкусу**

1. Ядра грецких орехов нарубить.

2. Чернослив без косточек и курагу тщательно промыть проточной водой, измельчить, положить в холодную воду, довести до кипения и варить 5 минут. Пшено перебрать, промыть, добавить к сухофруктам, всыпать сахар, посолить и варить 15–20 минут. За несколько минут до готовности положить в кашу орехи и перемешать.

3. Блюдо подать на стол горячим, добавив в него сливочное масло.

# Пшенная каша с тыквой и изюмом

**Тыква – 700 г**
**Пшено – 1,5 стакана**
**Изюм без косточек – 50 г**
**Вода – 3 стакана**
**Сливочное масло – 30 г**
**Соль по вкусу**

1. Тыкву очистить от кожуры, мякоть нарезать мелкими кубиками, залить их водой и варить 15 минут.

2. Затем всыпать в кастрюлю с тыквой перебранное и промытое проточной водой пшено, изюм, посолить и варить 15 минут, периодически помешивая.

3. В готовую кашу положить сливочное масло и подать на стол.

# Рисовая каша с помидорами и репчатым луком

**Рис – 400 г**
**Вода – 4 стакана**
**Помидоры – 3–4 шт.**
**Репчатый лук – 4 шт.**
**Растительное масло – 4 ст. л.**
**3 %-ный уксус – 4 ч. л.**
**Сахар – 2 ст. л.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Сварить рис обычным способом, дать ему постоять.

2. Репчатый лук нарезать кольцами, положить в емкость с растительным маслом и прогревать в микроволновой печи при полной мощности в течение 5 минут. Добавить уксус, сахар, посолить и поперчить. Прогревать еще 3 минуты при той же мощности, затем оставить для остывания.

3. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, протереть через сито, чтобы отделить семена, соединить с луком, добавить в рис и все хорошо перемешать.

# Рисовая каша со свежими фруктами

**Рис – 400 г**
**Вода – 4 стакана**
**Свежие фрукты – 400 г**
**Финики – 400 г**
**Очищенные грецкие орехи – 200 г**
**Топленое сливочное масло – 2 ст. л.**
**Сахар – 2 ст. л.**

1. Рис отварить обычным способом. Добавить масло, сахар и хорошо перемешать.

2. Выложить в форму рис, нарезанные небольшими кусочками свежие фрукты, орехи и финики таким образом: сначала слой риса высотой 2 см, затем слой фруктов и орехов, слегка придавить и в том же порядке выложить еще несколько слоев. Верхним должен быть слой риса.

3. Поставить форму в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут. Блюдо подать на стол горячим.

# Рисовая каша с яблоками и грушами

**Рис – 1 стакан**
**Яблоки – 250 г**
**Груши – 250 г**
**Молоко – 3,5 стакана**
**Яйцо – 1 шт.**
**Сливочное масло – 1 ст. л.**
**Сахар – 1 ст. л.**
**Ванилин и соль по вкусу**

1. Рис помыть, опустить в кастрюлю с кипящей водой и варить 5 минут. Затем откинуть его на дуршлаг, чтобы стекли излишки воды.

2. Молоко довести до кипения, положить в него рис и варить, периодически помешивая, еще 5 минут.

3. Груши и яблоки помыть, очистить от кожицы, измельчить, соединить с рисом, посолить, влить взбитое яйцо, всыпать сахар, ванилин, добавить сливочное масло.

4. Кастрюлю с рисовой кашей поставить в разогретую духовку и довести в ней до готовности.

# Перловая каша с черносливом и изюмом

**Перловая крупа – 200 г**
**Чернослив – 100 г**
**Изюм – 100 г**
**Вода – 1 л**
**Цедра апельсина – 5 г**
**Сок апельсина – 50 мл**
**Сахар, корица и соль по вкусу**

1. Перловую крупу замочить в холодной воде на 7–8 часов, поставить ее на огонь, довести до кипения и варить 40 минут.

2. Затем добавить в кашу тщательно промытый изюм и мелко нарезанный чернослив, корицу, натертую на мелкой терке апельсиновую цедру и продолжать варить до готовности. Сняв кашу с плиты, влить в нее апельсиновый сок и подсластить по вкусу.

# Гречневая каша с сушеными грибами

**Гречневая крупа – 1 стакан**
**Сушеные грибы – 50 г**
**Молоко – 200 мл**
**Репчатый лук – 2 шт.**
**Сливочное масло – 2 ст. л.**
**Соль по вкусу**

1. Сушеные грибы залить молоком и оставить на 30 минут, чтобы они набухли.

2. Репчатый лук измельчить и спассеровать в 1 ст. л. сливочного масла. Гречневую крупу слегка обжарить на сухой сковороде, затем залить ее 3 стаканами воды, добавить грибы, спассерованный лук, соль, оставшееся сливочное масло и варить до готовности под закрытой крышкой.

# Овсяная каша с медом

**Овсяные хлопья «Геркулес» – 0,75 стакана**
**Молоко – 1 стакан**
**Вода – 1 стакан**
**Сливочное масло – 50 г**
**Мед – 1 ст. л.**
**Соль по вкусу**

1. Соединить воду и молоко, поставить их на огонь, довести до кипения, всыпать овсяные хлопья, добавить соль и варить, периодически помешивая, 10–15 минут.

2. В готовую кашу положить сливочное масло, перемешать, полить медом и подать на стол.

# ГЛАВА 7
# Первые блюда

# Суп-лапша по-итальянски

**Мясной бульон – 3 стакана**
**Ветчина – 100 г**
**Отварная яичная лапша – 4 ст. л.**
**Цукини – 100 г**
**Помидоры – 2 шт.**
**Морковь – 1 шт.**
**Белое сухое вино – 1 стакан**
**Тертый сыр – 3 ст. л.**
**Сахар – 0,5 ч. л.**
**Томатная паста – 2 ст. л.**
**Зеленый лук – 10 г**
**Базилик, соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Морковь и цукини очистить, нарезать небольшими кусочками и положить в глубокую кастрюлю. Влить в нее белое вино, добавить рубленый зеленый лук и поставить в микроволновую печь. Варить 8 минут при полной мощности.

2. Ветчину нарезать мелкими кубиками.

3. Помидоры очистить от кожицы, удалить семена и измельчить.

4. Положить в кастрюлю с овощами и вином помидоры, томатную пасту, ветчину, залить все мясным бульоном и поставить в печь. Варить под крышкой в течение 6 минут при полной мощности.

5. По прошествии указанного времени опустить в суп отварную лапшу, всыпать сахар, посолить, поперчить и поставить в печь на 6 минут, не меняя мощности.

6. Перед подачей на стол положить в тарелки с супом тертый сыр и мелко нарезанный базилик.

# Суп с лососем и каперсами

**Овощной бульон – 4 стакана**
**Отварное филе лосося – 250 г**
**Каперсы – 6 шт.**
**Картофель – 1 клубень Репчатый лук – 1 шт.**
**Чеснок – 1 зубчик Сливочное масло – 2 ст. л.**
**Томатная паста – 1 ч. л.**
**Паста из анчоусов – 0,5 ч. л.**
**Измельченная лимонная цедра – 1 ч. л.**
**Зелень тимьяна, эстрагона и укропа – по 2 веточки**
**Зелень петрушки – 1 пучок**
**Соль и молотый красный перец по вкусу**

1. Луковицу очистить и мелко нарезать. 1 ст. л. сливочного масла положить в глубокую кастрюлю, всыпать в нее измельченный лук и жарить в микроволновой печи, установленной на полную мощность, в течение 5 минут.

2. Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками и добавить к обжаренному луку. Налить в кастрюлю овощной бульон и снова поместить в печь. Варить под крышкой 10 минут при полной мощности.

3. Чеснок измельчить с помощью чеснокодавилки, смешать его с томатной и анчоусной пастой, добавить 1 ст. л. сливочного масла, лимонную цедру, мелко нарезанные каперсы и рубленую зелень петрушки. Поперчить, посолить и хорошо перемешать массу.

4. Отваренный картофель достать из бульона, размять и снова опустить в кастрюлю. Положить в нее смесь с каперсами и чесноком, добавить нарезанное филе лосося.

5. В тарелки с супом перед подачей на стол положить измельченные укроп, тимьян и эстрагон.

**Суп с окороком и зеленым горошком**
**Мясной бульон – 3,5 стакана**
**Консервированный зеленый горошек – 150 г**
**Копченый свиной окорок – 150 г**
**Крупный помидор – 1 шт.**
**Зеленый лук – 1 пучок**
**Сливочное масло – 1 ст. л.**
**Зелень укропа – 10 г**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Зеленый лук тщательно промыть, измельчить, выложить его на сковороду со сливочным маслом и обжарить, после чего добавить нарезанный дольками помидор, консервированный

зеленый горошек, влить бульон, посолить, поперчить и варить на медленном огне 5 минут.

2. Копченый окорок нарезать небольшими кубиками, добавить в суп и варить до готовности.

3. Зелень укропа помыть, измельчить и украсить ею суп перед подачей на стол.

# Суп картофельный с курицей

**Вода – 8 стаканов**
**Мякоть курицы – 300 г**
**Картофель – 1 клубень**
**Морковь – 1 шт.**
**Репчатый лук – 1 шт.**
**Сладкий перец – 1 шт.**
**Зелень петрушки – 10 г**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Мякоть курицы залить холодной водой, довести до кипения и отварить, периодически снимая пену.

2. Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке и опустить в бульон.

3. Картофель и репчатый лук очистить и мелко нарезать.

4. Из сладкого перца удалить семена, измельчить его и добавить в суп вместе с картофелем и луком. Затем всыпать соль и молотый перец и варить 20 минут.

5. Перед подачей на стол посыпать разлитый по тарелкам суп предварительно измельченной зеленью петрушки.

# Суп с мясными фрикадельками

**Вода – 8 стаканов**
**Мякоть говядины – 500 г**
**Вермишель – 100 г**
**Картофель – 300 г**
**Сладкий перец – 1 шт.**
**Репчатый лук – 100 г**
**Морковь – 100 г**
**Яичный белок – 1 шт.**
**Томатная паста – 1 ч. л.**
**Растительное масло – 2 ст. л.**
**Лавровый лист – 1 шт.**
**Зелень петрушки – 10 г**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Мякоть промыть, пропустить через мясорубку, тщательно перемешать с яичным белком, посолить, поперчить и сформовать фрикадельки.

2. Лук и морковь очистить, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить до золотистого цвета.

3. Из сладкого перца удалить семена и нарубить его тонкими полосками.

4. Картофель очистить и нарезать кубиками.

5. Подготовленные овощи и фрикадельки опустить в кипящую подсоленную воду и варить суп 10–15 минут, добавив томатную пасту и лавровый лист. Перед подачей на стол украсить его тщательно промытой и измельченной зеленью петрушки.

# Суп грибной

**Мясной бульон – 5 стаканов**
**Отварная телятина – 300 г**
**Свежие шампиньоны – 70 г**
**Картофель – 2 клубня**
**Морковь – 2 шт.**
**Сливочное масло – 2 ст. л.**
**Зелень петрушки, укропа и сельдерея – 10 г**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Грибы тщательно промыть проточной водой, нарезать ломтиками и тушить на сковороде до полуготовности в сливочном масле.
2. Зелень петрушки, укропа и сельдерея измельчить.
3. Картофель очистить и нарезать кубиками.
4. Морковь натереть на крупной терке.
5. В кастрюлю налить бульон, довести его до кипения, добавить кусочки телятины, грибы, овощи, зелень, соль и перец, накрыть крышкой и варить в течение 20–25 минут.

# Щи из белуги

**Вода – 4 стакана**
**Филе белуги – 200 г**
**Морковь – 1 шт.**
**Репчатый лук – 1 шт.**
**Квашеная капуста – 2 ст. л.**
**Растительное масло – 2 ст. л.**
**Томатная паста – 1 ст. л.**
**Лавровый лист – 1 шт.**
**Зелень укропа и петрушки – 10 г**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Филе белуги положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, варить в течение 10 минут, а затем вынуть из кастрюли.

2. В рыбный бульон положить промытую холодной водой квашеную капусту и варить 5 минут.

3. Морковь и репчатый лук очистить, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить до золотистого цвета, после чего положить томатную пасту, потушить и добавить их к капусте. Бульон приправить солью и перцем. Положить в него лавровый лист и рыбное филе и варить до готовности.

4. Перед тем как снять суп с плиты, посыпать его измельченной зеленью укропа и петрушки.

# Щи с куриными потрохами и савойской капустой

**Вода – 5 стаканов**
**Савойская капуста – 250 г**
**Куриные потроха (сердца, желудки, печень) – 400 г**
**Морковь – 2 шт.**
**Репчатый лук – 2 шт.**
**Растительное масло – 1 ст. л.**
**Зелень укропа и петрушки – 5 г**
**Соль и черный перец горошком по вкусу**

1. Куриные потроха промыть, залить холодной водой и отварить.

2. Морковь и репчатый лук очистить, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить до подрумянивания.

3. Капусту нашинковать, положить в бульон вместе с луком и морковью, приправить солью и перцем горошком, довести до кипения и варить в течение 3 минут.

4. Готовый суп перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

# Солянка рыбная

**Щука – 2 шт.**
**Крабы – 100 г**
**Шампиньоны – 3 шт.**
**Соленые огурцы – 3 шт.**
**Мелко нарезанные каперсы – 1 ст. л.**
**Помидоры – 4 шт.**
**Репчатый лук – 2 шт.**
**Лимон – 1 шт.**
**Маслины – 12 шт.**
**Корень петрушки – 1 шт.**
**Сливочное масло – 2 ст. л.**
**Сметана – 4 ст. л.**
**Мука грубого помола – 0,5 стакана**
**Зелень укропа – 1 пучок**
**Зелень петрушки – 1 пучок**

## Соль и молотый черный перец по вкусу

1. Очистить щук от чешуи, отделить мясо от костей, нарезать кусочками, посолить и полить соком лимона. Из голов и костей сварить бульон.

2. В сковороду положить сливочное масло и рубленый репчатый лук. Обжарить его до золотистого цвета.

3. Шампиньоны нарезать полосками, соленые огурцы и корень петрушки – кубиками.

4. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нашинковать. Положить в глубокую кастрюлю грибы, огурцы, корень петрушки, помидоры, выложить туда же обжаренный лук, посолить и поперчить. Потушить на медленном огне, затем перемешать, влить в кастрюлю 3 стакана процеженного рыбного бульона, опустить кусочки рыбы и крабов и варить еще 15 минут.

5. Развести муку в небольшом количестве воды, добавить рубленую зелень петрушки, хорошо перемешать и положить в суп. Варить солянку еще 7 минут, затем положить в кастрюлю маслины, мелко нарезанные каперсы и сметану.

6. Перед подачей на стол посыпать суп рубленой зеленью укропа.

# Окрошка с телятиной

**Хлебный квас – 3 стакана**
**Мясной бульон – 1 стакан**
**Картофель – 400 г**
**Отварная телятина – 300 г**
**Редис – 200 г**
**Огурцы – 200 г**
**Яйца – 4 шт.**
**Зеленый лук – 10 г**
**Зелень петрушки и укропа – 20 г**
**Соль по вкусу**

1. Отварную телятину нарезать небольшими кусочками.

2. Яйца сварить вкрутую, очистить и измельчить.

3. Картофель отварить, очистить и нарезать мелкими кубиками.

4. Зелень петрушки и укропа и зеленый лук тщательно промыть и нарубить.

5. Очищенные от кожицы огурцы и редис нарезать тонкими ломтиками, смешать с мясом, яйцами, картофелем, зеленым луком и зеленью и приправить солью. Смесь разложить в порционные тарелки и залить хлебным квасом, смешанным с мясным бульоном.

# Окрошка с маринованными шампиньонами

**Хлебный квас – 6 стаканов**
**Маринованные шампиньоны – 150 г**
**Огуречный рассол – 150 мл**
**Картофель – 2 клубня**
**Огурцы – 2 шт.**
**Морковь – 1 шт.**
**Репчатый лук – 1 шт.**
**Горчица – 2 ч. л.**
**Зеленый лук – 50 г**
**Зелень укропа, петрушки и кинзы – 20 г**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Морковь и картофель сварить, не очищая, в подсоленной воде, затем снять с них кожицу и нарезать кубиками.

2. Маринованные шампиньоны и свежие огурцы нарезать соломкой.

3. Репчатый лук очистить и измельчить.

4. Зелень укропа, петрушки, кинзы и зеленый лук тщательно промыть и нарубить.

5. Выложить в эмалированную кастрюлю картофель, морковь, шампиньоны, огурцы, репчатый лук, горчицу, зелень и зеленый лук, затем залить их хлебным квасом, смешанным с огуречным рассолом, и охладить.

# ГЛАВА 8
# Вторые блюда

# Сельдь со сметаной

**Филе малосольной сельди – 4–6 шт.**
**Репчатый лук – 2 шт.**
**Мелкорубленая зелень укропа – 3–4 ст. л.**
**Сметана – 200 г**
**Молоко – 250 мл**
**Вода – 250 мл**

1. Филе малосольной сельди вымачивать в смеси молока и воды в течение 8-12 часов, затем нарезать кусочками шириной 1,5–2 см и разложить на блюде.

2. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и положить ровным слоем поверх сельди.

3. Подготовленные ингредиенты залить сметаной и посыпать мелкорубленой зеленью укропа.

4. Готовое блюдо подать на стол с гарниром из отварного картофеля.

# Сельдь со сметаной и картофелем

**Филе сельди – 2 шт.**
**Картофель – 5 шт.**
**Репчатый лук – 1 шт.**
**Зеленый лук – 3–4 стебля**
**Зелень укропа – 5 г**
**Сметана – 200 г**
**Молоко – 150 мл**
**Вода – 150 мл**
**Соль по вкусу**

1. Филе малосольной сельди вымачивать в смеси молока и воды в течение 8-12 часов. Затем нарезать его мелкими кубиками.

2. Картофель очистить, вымыть, отварить целиком в кипящей подсоленной воде и мелко нарезать.

3. Репчатый лук очистить и измельчить. Зеленый лук вымыть и нарубить.

4. Подготовленные картофель и репчатый лук перемешать с кусочками сельди, заправить блюдо свежей сметаной и посыпать мелкорублеными зеленым луком и укропом.

# Филе щуки в сырной оболочке

**Филе щуки – 600 г**
**Лимонный сок – 1 ст. л.**
**Сыр – 150 г**
**Куриные яйца – 3 шт.**
**Сливочное масло – 100 г**
**Пшеничная мука – для панировки**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Филе щуки вымыть, обсушить, сбрызнуть лимонным соком, посолить, приправить черным молотым перцем.

2. Сыр освободить от оболочки и натереть на терке.

3. В эмалированную миску разбить яйца, добавить натертый сыр и тщательно перемешать.

4. На разделочную доску насыпать пшеничную муку. Подготовленное филе щуки обсушить салфетками и обмакнуть сначала в яично-сырную смесь, затем обвалять в пшеничной муке.

5. В широкой сковороде растопить сливочное масло и жарить в нем подготовленное филе щуки по 5 минут с каждой стороны.

6. Когда рыба приобретет темно-золотистый оттенок, снять ее со сковороды и подать на стол с гарниром из овощей и риса.

# Филе горбуши с творогом

**Филе горбуши – 800 г**
**Лимоны – 2 шт.**
**Куриное яйцо – 1 шт.**
**Пшеничная мука – 5–6 ст. л.**
**Растительное масло – 2–3 ст. л.**
**Творог – 400 г**
**Измельченный обжаренный миндаль – 4–5 ст. л.**
**Зелень петрушки и укропа – 1 пучок**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Из одного лимона выжать сок. Второй вымыть, обсушить полотенцем и нарезать кружочками.

2. Филе горбуши вымыть холодной водой и обсушить салфеткой. Затем выложить его в глубокую миску и сбрызнуть с обеих сторон лимонным соком. Миску накрыть крышкой и оставить рыбу мариноваться на 15–20 минут.

3. По истечении указанного времени вынуть филе из маринада, обсушить, посолить, посыпать черным молотым перцем, затем обвалять в муке.

4. В широкой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем рыбу с обеих сторон. Время жарки – 10–12 минут. Готовое филе снять со сковороды и переложить на подогретое блюдо.

5. Творог размять, перемешать с мелкорубленой зеленью и куриным яйцом. Творожную массу выложить на филе горбуши.

6. Готовое блюдо посыпать жареным миндалем, украсить кружочками лимона и подать на стол с отварным картофелем и салатом из помидоров.

# Отварная рыба

**Морская рыба – 500 г**
**Вода – 3 стакана**
**Лимон – 0,5 шт.**
**Репчатый лук – 1 шт.**
**Морковь – 1 шт.**
**Корень петрушки – 1 шт.**
**Корень сельдерея – 1 шт.**
**Лавровый лист – 1 шт.**
**Перец черный горошком – 3–4 шт.**
**Базилик – 5 г**
**Соль по вкусу**

1. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть и нарезать некрупными порционными кусками. Посыпать их солью, сбрызнуть соком, выжатым из лимона, и оставить на 2 часа.

2. Морковь разрезать на 4 части, лук нарубить кольцами, корни петрушки и сельдерея измельчить. Опустить коренья, лук, морковь, перец горошком и лавровый лист в глубокую кастрюлю, влить воду и варить 20 минут. Затем положить в посуду рыбу и кипятить еще 10–12 минут.

3. При подаче на стол рыбу разложить по тарелкам, залить ее небольшим количеством бульона и посыпать измельченным базиликом.

# Рыба, обжаренная в сливочном масле

**Морская рыба – 500 г**
**Сливочное масло – 2 ст. л.**
**Лимон – 0,5 шт.**
**Черный перец горошком – 2–3 шт.**
**Соль по вкусу**

1. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть холодной водой и нарезать небольшими порционными кусками. Полить соком, выжатым из лимона, посолить и смазать сливочным маслом.

2. Рыбу вместе с перцем горошком выложить на специальный поддон и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут, затем перевернуть на другую сторону и выпекать еще 10 минут.

3. Подать на стол с гарниром из отварного риса или картофельного пюре.

# Рыба в светлом пиве

**Морская или речная рыба – 500 г**
**Светлое пиво – 1,5 стакана**
**Лимон – 1 шт.**
**Оливковое масло – 2 ст. л.**
**Изюм без косточек – 2 ст. л.**
**Черный перец горошком – 3–4 шт.**
**Зелень петрушки – 5 г**
**Соль и молотый белый перец по вкусу**

1. Изюм промыть, залить горячей водой и оставить на 30 минут.

2. Рыбу очистить и выпотрошить, отрезать плавники, хвост и голову, промыть водой, разрезать на небольшие порционные куски, выложить в эмалированную емкость, посолить, добавить молотый белый перец, полить соком, выжатым из лимона, и оставить на 50 минут в прохладном месте.

3. Затем положить рыбу в специальную посуду, добавить изюм, тертую лимонную цедру, перец горошком.

4. Пиво смешать с оливковым маслом и залить ими рыбу. Запекать в разогретой до 200 ˚С духовке 20 минут.

5. При подаче на стол рыбу полить соусом, образовавшимся при тушении, украсить изюмом и рубленой зеленью петрушки.

# Рыба под майонезом

**Морская рыба – 400 г**
**Твердый сыр – 150 г**
**Майонез – 120 г**
**Лимон – 0,5 шт.**
**Репчатый лук – 2 шт.**
**Морковь – 3 шт.**
**Пшеничная мука – 4 ст. л.**
**Оливковое масло – 4 ст. л.**
**Сливочное масло – 1 ч. л.**
**Измельченная зелень петрушки – 1 ст. л.**
**Измельченная зелень укропа – 1 ст. л.**
**Молотый черный и белый перец, свежий шалфей и соль по вкусу**

1. Репчатый лук и морковь мелко нарезать и по отдельности обжарить в оливковым маслом в течение 5 минут.

2. Рыбу очистить, выпотрошить, отделить плавники, хвост, голову и промыть в холодной воде. Филе нарезать по диагонали.

3. Получившиеся куски полить соком лимона, натереть солью и перцем, запанировать в муке и поместить на дно смазанной сливочным маслом емкости. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 20 минут.

4. В просторную посуду выложить обжаренную рыбу, затем слоями лук, морковь, натертый на крупной терке сыр. Полить майонезом и запекать 5–7 минут.

5. Перед подачей на стол посыпать блюдо зеленью укропа и петрушки и украсить листочками шалфея.

# Рыба, запеченная с картофелем

**Речная рыба – 500 г**
**Картофель – 3 клубня**
**Яйцо – 1 шт.**
**Нежирные сливки – 0,5 стакана**
**Лимон – 0,5 шт.**
**Сливочное масло – 2 ст. л.**
**Растительное масло – 1 ст. л.**
**Панировочные сухари – 1 ст. л.**
**Зелень мелиссы и эстрагона – 5 г**
**Соль и молотый черный и белый перец по вкусу**

1. Очищенный картофель нарезать тонкими ломтиками.

2. Яйцо взбить в крепкую пену.

3. Сливки поставить в микроволновую печь и довести до кипения, затем остудить, добавить молотый перец и взбитое яйцо.

4. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, полить соком лимона, посолить и поместить на смазанный сливочным маслом поддон для запекания. На нее положить ломтики картофеля, залить все смесью сливок и яйца, затем сбрызнуть растительным маслом и посыпать сухарями. Запекать в микроволновой печи 10–15 минут при полной мощности.

5. Перед подачей на стол рыбу украсить листочками мелиссы и эстрагона.

# Рыба, запеченная с шампиньонами и сыром

**Морская рыба – 500 г**
**Шампиньоны – 5–6 шт.**
**Репчатый лук – 1 шт.**
**Картофель – 2 клубня**
**Лимон – 1 шт.**
**Сваренное вкрутую яйцо – 1 шт.**
**Тертый сыр – 1 ст. л.**
**Сметана – 2 стакана**
**Сливочное масло – 4 ст. л.**
**Пшеничная мука – 2 ст. л.**
**Зелень укропа – 5 г**
**Соль и молотый черный и белый перец по вкусу**

1. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть и разделать на филе. Полить соком, выжатым из лимона, посолить и выложить на специальный поддон, смазанный небольшим количеством сливочного масла. Прогревать в микроволновой печи при полной мощности по 3 минуты с каждой стороны.

2. Картофель и лук нарезать тонкими ломтиками, яйцо – кружочками.

3. Шампиньоны очистить от кожицы, промыть и измельчить.

4. Смазать специальную емкость для запекания оставшимся сливочным маслом, посыпать мукой, выложить в нее грибы и лук и прогревать в печи 6–7 минут при полной мощности.

5. В форму выложить сметану, добавить рыбу, лук, грибы, картофель и яйцо, посыпать сыром, поперчить и поставить в печь. Запекать 10 минут при полной мощности.

6. Осторожно вынуть рыбу из формы, положить в тарелки, полить сметанным соусом и посыпать измельченной зеленью укропа.

# Рыба, фаршированная овощами

**Речная рыба – 500 г**
**Морковь – 1 шт.**
**Репчатый лук – 1 шт.**
**Свекла среднего размера – 1 шт.**
**Яйцо – 1 шт.**
**Подсолнечное или оливковое масло – 1 ст. л.**
**Черствый пшеничный хлеб – 2 ломтика**
**Зелень петрушки и базилика – 5 г**
**Соль и молотый белый перец по вкусу**

1. Свеклу нарезать тонкими кружками.
2. Морковь натереть на терке.
3. Хлеб замочить в небольшом количестве воды.
4. Яичный белок отделить от желтка и взбить до крепкой пены.
5. Рыбу очистить и аккуратно выпотрошить, чтобы брюшко осталось целым. Отделить плавники, хвост и голову. Со спинки вырезать немного мякоти и вместе с вымоченным хлебом и луком пропустить через мясорубку.
6. Фарш перемешать, затем добавить подсолнечное или оливковое масло, тертую морковь, взбитый белок, соль и перец. Начинить этой массой рыбу, смазать ее желтком, накрыть кружочками свеклы, посыпать нарезанной зеленью петрушки и базилика и поставить в микроволновую печь. Запекать 10 минут при полной мощности.

# Брюссельская капуста с сыром и творогом

**Брюссельская капуста – 1 кг**
**Вареная колбаса – 400 г**
**Творог – 200 г**
**Куриные яйца – 2 шт.**
**Панировочные сухари – 1 ст. л.**
**Тертый сыр – 2 ст. л.**
**Растительное масло – 1 ст. л.**
**Мелкорубленая зелень петрушки и укропа – 1–2 ст. л.**
**Соль и черный перец горошком по вкусу**

1. Брюссельскую капусту вымыть и надрезать каждый кочанчик со стороны кочерыжки. Варить ее в кипящей подсоленной воде с добавлением черного перца в течение 15–20 минут.

2. Готовую капусту откинуть на сито или дуршлаг и дать воде стечь. Затем смазать маслом форму для запекания. Выложить в нее ровным слоем капусту.

3. Вареную колбасу нарезать мелкими кубиками и рассыпать поверх капусты.

4. Творог размять вилкой и перемешать с сырыми яйцами и мелкорубленой зеленью. Готовую творожную массу выложить ровным слоем поверх овощей и колбасы.

5. Тертый сыр перемешать с панировочными сухарями и посыпать подготовленные ингредиенты.

6. Форму с капустой поставить на решетку в разогретую до 200 ˚С духовку и запекать 15–20 минут.

# Макароны с маслом и сыром

**Макароны – 200 г**
**Сливочное масло – 2 ст. л.**
**Тертый сыр – 100 г**
**Соль и молотый красный перец по вкусу**

1. Макароны отварить в кипящей подсоленной воде, затем откинуть на сито и промыть.

2. В широкой сковороде растопить сливочное масло, выложить в нее макароны, посыпать их тертым сыром, красным молотым перцем и прогревать под крышкой в течение 3–5 минут.

# Филе камбалы с творогом и шпинатом

**Свежий шпинат – 0,5 кг**
**Растительное масло – 2–3 ст. л.**
**Филе камбалы – 0,5 кг**
**Творог – 200 г**
**Чеснок – 2–3 зубчика**
**Куриные яйца – 3 шт.**
**Тертый сыр – 2–3 ст. л.**
**Жир – 1 ст. л.**
**Цедра лимона – 30 г**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Шпинат перебрать, вымыть холодной водой и откинуть на дуршлаг.

2. Цедру лимона натереть на мелкой терке.

3. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, опустить в него листья шпината и лимонную цедру, посолить, приправить черным молотым перцем и жарить на сильном огне в течение 2–3 минут.

4. Подготовленный шпинат выложить в смазанную жиром форму для запекания.

5. Филе камбалы вымыть холодной водой, обсушить на полотенце, посолить, посыпать черным перцем и положить в форму на листья шпината.

6. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.

7. Творог размять вилкой и перемешать с чесночной кашицей и сырыми яйцами. Готовую творожную массу выложить на филе камбалы.

8. Подготовленное блюдо посыпать тертым сыром, поставить в предварительно разогретую до 250 °С духовку и запекать в течение 30–40 минут.

# Тонкая лапша с сыром и мясным фаршем

**Тонкая лапша – 250 г**
**Репчатый лук – 2 шт.**
**Чеснок – 1 зубчик**
**Сливочное масло – 4 ст. л.**
**Мясной фарш – 500 г**
**Помидоры – 500 г**
**Сыр – 100 г**
**Жир – 1 ст. л.**
**Соль, молотый красный перец, зелень чабера по вкусу**

1. Лапшу отварить в кипящей подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг.

2. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кубиками.

3. В широкой сковороде растопить 2 ст. л. сливочного масла и обжарить в нем лук до светло-золотистого цвета.

4. Чеснок очистить, мелко нарезать, добавить в сковороду к луку вместе с фаршем, обжарить.

5. Готовый фарш посолить, приправить красным молотым перцем и мелкорубленой зеленью чабера.

6. Помидоры вымыть, обдать крутым кипятком и снять кожицу. Затем удалить плодоножки, нарезать ломтиками и добавить в сковороду к обжаренному фаршу. Тушить 5–7 минут.

7. Форму для запекания смазать жиром и поместить в нее половину вареной лапши. Сверху выложить фарш и прикрыть его оставшейся лапшой.

8. Сыр натереть на терке и посыпать им подготовленное блюдо. Положить в форму 2 ст. л. сливочного масла и поставить ее в предварительно разогретую до 230 °С духовку на 35–40 минут.

# Зразы кукурузные с творогом

**Кукурузная мука – 1,5 стакана**
**Пшеничная мука – 1 ч. л.**
**Сахар – 2 ст. л.**
**Вода – 1,5 стакана**
**Яйца – 2 шт.**
**Творог – 120 г**
**Молотые сухари – 2 ст. л.**
**Растительное масло – 3 ст. л.**
**Соль по вкусу**

1. В кипящую подсоленную воду всыпать кукурузную муку при постоянном помешивании, довести смесь до кипения и варить на слабом огне 20 минут.
2. Массу охладить, добавить в нее взбитое яйцо, половину сахара, тщательно перемешать.
3. Раскатать тонкие лепешки.
4. Творог протереть через сито, добавить яйцо, пшеничную муку, соль и оставшийся сахар.
5. На середину каждой лепешки выложить понемногу творожного фарша и защипнуть края.
6. Обвалять зразы в молотых сухарях и обжарить в растительном масле с обеих сторон.

# Макароны по-домашнему

**Макароны – 250 г**
**Свиной фарш – 250 г**
**Сырокопченый окорок – 150 г**
**Яичные желтки – 3 шт.**
**Тертый сыр пармезан – 60 г**
**Сливочное масло – 2 ст. л.**
**Панировочные сухари – 2 ст. л.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Макароны отварить в подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг и промыть.

2. Сырокопченый окорок нарезать мелкими кубиками. В отдельной посуде растереть желтки в однородную массу. В глубокой миске соединить свиной фарш, кусочки сырокопченого окорока и яичные желтки, тщательно перемешать, посолить и приправить по вкусу черным молотым перцем.

3. Форму для запекания смазать сливочным маслом и посыпать панировочными сухарями.

4. Затем выложить в нее слоями отварные макароны и мясной фарш, смешанный с окороком и яйцами. Последним должен быть слой макарон.

5. Подготовленное блюдо посыпать тертым сыром пармезан и запекать в предварительно разогретой до 230 °C духовке в течение 30–35 минут.

# Фигурная лапша с соусом из лимона

**Фигурная лапша – 500 г**
**Лимоны – 2 шт.**
**Жирные сливки – 500 мл**
**Водка – 3–4 ст. л.**
**Тертый сыр пармезан – 60 г**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Фигурную лапшу отварить в кипящей подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг и тщательно промыть.

2. С одного лимона снять с помощью терки цедру. Затем очистить мякоть от оставшейся кожицы и белых пленок и нарезать мелкими кубиками. Из второго лимона выжать сок.

3. Кубики лимона соединить со сливками и водкой, смесь поставить на плиту, довести до кипения, затем убавить огонь и прогревать в течение 5 минут.

4. Влить в сливочный соус лимонный сок, посолить, приправить черным молотым перцем и варить еще 5 минут.

5. Приготовленную лапшу выложить на подогретое металлическое блюдо, полить соусом и посыпать тертым сыром.

# Спагетти по-французски

**Спагетти – 250 г**
**Растительное масло – 1–2 ст. л.**
**Репчатый лук – 2 шт.**
**Чеснок – 2–3 зубчика**
**Оливковое масло – 2 ст. л.**
**Мясной фарш – 250 г**
**Консервированные помидоры – 500 г**
**Томатная паста – 2–3 ст. л.**
**Красное вино – 125 мл**
**Мелкорубленая зелень чабера – 1 ч. л.**
**Мелкорубленая зелень базилика – 1 ч. л.**
**Тертый сыр пармезан – 50–60 г**
**Соль и сухая молотая паприка по вкусу**

1. Спагетти отварить в кипящей подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг, промыть, полить растительным маслом и дать жидкости стечь.

2. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кубиками.

3. Чеснок очистить и измельчить.

4. В широкой сковороде разогреть оливковое масло и обжарить в нем нарезанные лук и чеснок до светло-золотистого цвета.

5. Затем добавить в сковороду мясной фарш и жарить его до побеления, приправив по вкусу солью и молотой паприкой.

6. Консервированные помидоры вынуть из банки, снять кожицу, вырезать плодоножку, размять мякоть вилкой и добавить к фаршу.

7. Перемешать содержимое сковороды с томатной пастой, влить красное вино и довести до кипения. Убавить огонь и тушить смесь под крышкой в течение 15 минут.

8. За 1–2 минуты до готовности добавить мелкорубленую зелень базилика и чабера и тщательно перемешать. На порционные тарелки выложить вареные спагетти, на них – приготовленный мясной фарш и посыпать блюдо тертым сыром пармезан.

# Спагетти со сметаной

**Спагетти – 125 г**
**Растительное масло – 2 ст. л.**
**Свиная прослойка – 100 г**
**Сметана – 150 г**
**Мелкорубленая зелень петрушки – 1–2 ч. л.**
**Тертый сыр пармезан – 50–60 г**
**Соль, молотый черный перец и тертый мускатный орех по вкусу**

1. Спагетти отварить в кипящей подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг, промыть, полить 1 ст. л. растительного масла и дать жидкости стечь.

2. Свиную прослойку нарезать мелкими кубиками, выложить в широкую сковороду и обжарить в оставшемся растительном масле.

3. Жареную прослойку заправить сметаной, посолить, посыпать черным молотым перцем, тертым мускатным орехом и довести смесь до кипения. Затем убавить огонь, выложить в сковороду вареные спагетти, перемешать и прогревать на слабом огне 5 минут.

4. В конце тушения посыпать блюдо мелкорубленой зеленью и тертым сыром.

# Спагетти со шпинатом

**Свежемороженый шпинат – 450 г**
**Сливочное масло – 1 ст. л.**
**Репчатый лук – 3 шт.**
**Спагетти – 250 г**
**Растительное масло – 100 мл**
**Свиная прослойка – 70–80 г**
**Вареная колбаса – 400 г**
**Тертый сыр пармезан – 60–75 г**
**Соль по вкусу**

1. Спагетти отварить в кипящей подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг, промыть, полить 1 ст. л. растительного масла и дать жидкости стечь.

2. Шпинат разморозить. Лук очистить и нарезать полукольцами.

3. В широкой сковороде разогреть сливочное масло и обжарить в нем 1 нарезанную луковицу до светло-золотистого цвета.

4. Когда лук будет готов, добавить к нему размороженный шпинат, тушить на слабом огне в течение 5 минут, посолить и перемешать.

5. Свиную прослойку нарезать мелкими кубиками, выложить в сковороду, добавить 1 ст. л. растительного масла и вытопить из нее жир.

6. Когда прослойка обжарится, добавить к ней оставшийся лук, обжарить до светло-золотистого цвета и перемешать со спагетти.

7. Вареную колбасу нарезать ломтиками и обжарить в оставшемся растительном масле.

8. В глубокой миске соединить спагетти с тушеным шпинатом.

9. Затем разложить смесь по порционным тарелкам, посыпать тертым сыром пармезан и положить сверху ломтики обжаренной вареной колбасы.

# Тортеллини с шампиньонами

**Мясной бульон – 1 л**
**Тортеллини – 125 г**
**Свежие шампиньоны – 125 г**
**Репчатый лук – 1 шт.**
**Сливочное масло – 1 ст. л.**
**Сухое белое вино – 100 мл**
**Сметана – 150 г**
**Соль, молотый черный перец, мелкорубленая зелень укропа и петрушки по вкусу**

1. Тортеллини отварить в мясном бульоне, откинуть на сито, промыть холодной водой и дать жидкости стечь.

2. Шампиньоны очистить, вымыть и нарезать ломтиками.

3. Репчатый лук измельчить.

4. В широкой сковороде растопить сливочное масло и обжарить в нем шампиньоны вместе с репчатым луком. Когда они приобретут светло-золотистый цвет, влить белое вино и тушить смесь в течение 2 минут. Затем добавить в посуду сметану, посолить, приправить черным молотым перцем и тщательно перемешать.

5. В сметанный соус выложить тортеллини и тушить на слабом огне 3–5 минут.

6. Готовое блюдо посыпать мелкорубленой зеленью и подать на стол в сковороде.

# Тортеллини с орехами

**Ядра грецких орехов – 200 г**
**Чеснок – 2–3 зубчика**
**Оливковое масло – 100 мл**
**Сливки – 125 мл**
**Мелкорубленая зелень майорана – 2 ст. л.**
**Зеленые тортеллини – 0,5 кг**
**Соль по вкусу**

1. Ядра грецких орехов разделить на 3 части. Одну из них мелко нарубить, остальные оставить целыми. Чеснок очистить и мелко нарезать.

2. В широкой сковороде разогреть оливковое масло и обжарить в нем нарезанный чеснок и измельченные ядра грецких орехов.

3. Затем влить в посуду сливки и хорошо прогреть. Добавить в соус мелкорубленую зелень майорана, посолить и тщательно все перемешать.

4. Зеленые тортеллини отварить в соленой воде, затем откинуть на сито и промыть. Смешать их с приготовленным соусом, немного прогреть, после чего выложить на блюдо и украсить целыми ядрами грецких орехов.

# Плов с яблоками и тыквой

**Рис – 400 г**
**Вода – 6 стаканов**
**Тыква – 300 г**
**Яблоки – 2 шт.**
**Изюм – 4 ст. л.**
**Растительное масло – 8 ст. л.**
**Соль по вкусу**

1. Рис отварить в 4 стаканах воды.

2. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками и смешать с промытым изюмом.

3. Нарезанную мелкими кубиками тыкву выложить на дно посуды из огнеупорного материала и залить 4 ст. л. растительного масла. Следующим слоем выложить половину отварного риса, затем – слой яблок и изюма, сверху – оставшийся рис. Полить их оставшимся растительным маслом и подсоленной водой. Поставить форму в микроволновую печь и запекать при средней мощности 25 минут.

# Макароны с капустой брокколи

**Фигурные макаронные изделия (рожки, бантики и т. д.) – 250 г**

**Растительное масло – 1 ст. л.**

**Сливочное масло – 1 ст. л.**

**Сахарный песок – 1 ст. л.**

**Капуста брокколи – 300 г**

**Сметана – 200 г**

**Яичный желток – 1 шт.**

**Соль, молотый черный перец, тертый мускатный орех по вкусу**

1. Макароны отварить в подсоленной воде с добавлением растительного масла. Затем откинуть на дуршлаг, промыть и дать жидкости стечь.

2. В эмалированную кастрюлю влить 0,5 л воды, добавить соль, сахарный песок, сливочное масло и варить капусту брокколи в течение 5–7 минут. Затем вынуть ее шумовкой, разрезать на четвертинки и перемешать с макаронными изделиями.

3. Довести до кипения 125 мл отвара из-под капусты, при непрерывном помешивании добавить в него сметану и яичный желток.

4. Кипящий соус приправить черным молотым перцем и тертым мускатным орехом, варить на слабом огне в течение 1–2 минут, после чего полить им смесь из макаронных изделий и капусты брокколи.

5. Готовое блюдо подать на стол в качестве гарнира к вареному или сырокопченому окороку.

# Каннелони с мясом

**Булочка (50 г) – 1 шт.**
**Мясной фарш (говядина и свинина) – 250 г**
**Отваренные каннелони – 250 г**
**Сметана – 150 г**
**Молоко – 100 мл**
**Тертый сыр – 50–60 г**
**Сливочное масло – 2–3 ст. л.**
**Жир – 1 ст. л.**
**Соль, молотый черный перец, мелкорубленая зелень (чабер, душица, базилик) по вкусу**

1. Булочку размочить в воде, отжать и перемешать с мясным фаршем. Готовую массу посолить, приправить молотым черным перцем и мелкорубленой зеленью.
2. С помощью кондитерского шприца наполнить фаршем вареные каннелони и выложить их рядами в смазанную жиром термостойкую форму для запекания.
3. Сметану разбавить молоком, посолить, тщательно перемешать, приправить черным молотым перцем и посыпать мелкорубленой зеленью.
4. Приготовленным соусом залить каннелони. Посыпать блюдо тертым сыром и положить сверху сливочное масло, нарезанное мелкими кусочками.
5. Форму с каннелони поставить в предварительно разогретую до 200 °С духовку и запекать в течение 25–30 минут.
6. Готовое блюдо подать на стол с салатом из свежих овощей.

# Каннелони со шпинатом

**Растительное масло – 1 ст. л.**
**Репчатый лук – 1 шт.**
**Свежий шпинат – 600 г**
**Сливочное масло – 120 г**
**Вареные каннелони – 200 г**
**Пшеничная мука – 60 г**
**Молоко – 400 мл**
**Сливки – 125 мл**
**Тертый сыр – 120 г**
**Жир – 1 ст. л.**
**Соль, молотый черный перец, тертый мускатный орех по вкусу**

1. Свежий шпинат перебрать, вымыть и бланшировать 2–3 минуты в подсоленной воде. Затем откинуть его на дуршлаг и дать жидкости полностью стечь.

2. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками.

3. В широкой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем лук до светло-золотистого цвета. Затем соединить его со шпинатом, приправить смесь солью, черным молотым перцем, тертым мускатным орехом и тушить на слабом огне в течение 15 минут.

4. Готовый шпинат откинуть на сито и дать соку стечь. Затем выложить его в смазанную жиром термостойкую форму для запекания.

5. В сковороде разогреть половину сливочного масла и слегка обжарить в нем пшеничную муку.

6. В отдельной посуде взбить молоко со сливками и добавить смесь в сковороду небольшими порциями, чтобы при смешивании с мукой не образовались комочки, посолить, приправить черным молотым перцем и прогревать на слабом огне в течение 2–3 минут.

7. Затем отмерить примерно треть соуса и смешать его с 60 г тертого сыра. Приготовленной смесью наполнить вареные каннелони, выложить их в смазанную жиром форму поверх тушеного шпината, полить оставшимся соусом, посыпать 60 г сыра и положить сверху сливочное масло, нарезанное мелкими кусочками.

8. Форму с подготовленными каннелони поставить в предварительно разогретую до 220 °C духовку и запекать в течение 25–30 минут.

# Каннелони с мясом и шпинатом

**Вареные каннелони – 250 г**

***Для начинки***

**Шпинат – 150 г**

**Репчатый лук – 1 шт.**

**Чеснок – 1–2 зубчика**

**Растительное масло – 1 ст. л.**

**Сливочное масло – 1 ст. л.**

**Говяжий фарш – 250 г**

**Тертый сыр – 2 ст. л.**

**Сливки – 1 ст. л.**

**Куриное яйцо – 1 шт.**

**Соль, молотый черный перец, тертый мускатный орех по вкусу**

***Для соуса***

**Репчатый лук – 1 шт.**

**Чеснок – 1 зубчик**

**Свиная прослойка – 50 г**

**Растительное масло – 1 ст. л.**

**Пшеничная мука – 1 ст. л.**

**Томатная паста – 70 г**

**Мясной бульон – 400 мл**

**Тертый сыр – 60 г**

**Сливочное масло – 50–70 г**

**Соль, молотый черный перец, мелкорубленая зелень (душица, базилик) по вкусу**

1. Шпинат бланшировать в соленой воде в течение 2–3 минут, после чего откинуть на сито и дать жидкости стечь.

2. Репчатый лук и чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать.

3. В широкой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем лук и чеснок до светло-золотистого цвета. Затем смешать их со шпинатом и тушить до готовности, после чего выложить на металлическое блюдо.

4. В сковороде разогреть сливочное масло и обжарить в нем говяжий фарш до побеления. Когда он будет готов, перемешать его со шпинатом, тертым сыром, сливками и сырым яйцом. Готовую массу посолить и приправить черным молотым перцем и тертым мускатным орехом.

5. С помощью кондитерского шприца начинить каннелони фаршем и оставить в теплом месте на 10–15 минут.

6. Для приготовления соуса репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Чеснок измельчить. Свиную прослойку нарезать

мелкими кубиками.

7. В небольшой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем кубики прослойки, лук и чеснок. Затем посыпать их пшеничной мукой, добавить в сковороду томатную пасту, мелкорубленую зелень, соль, перец и тщательно все перемешать.

8. Влить в посуду мясной бульон, довести смесь до кипения и варить на слабом огне в течение 10 минут.

9. Немного горячего соуса налить в термостойкую форму для запекания, выложить в нее одним слоем каннелони и залить оставшимся соусом.

10. Подготовленное блюдо посыпать тертым сыром и положить сверху сливочное масло, нарезанное маленькими кусочками.

11. Форму с каннелони поставить в предварительно разогретую до 175 °С духовку и запекать в течение 25–30 минут.

# ГЛАВА 9
# Мучные изделия

# Творожные бургеры

**Готовое слоеное тесто – 300 г**
**Творог – 200 г**
**Сливки – 100 мл**
**Базилик – 1 пучок**
**Растительное масло – 1 ст. л.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Сливки взбить в крепкую пену, добавить творог, рубленый базилик, приправить солью и перцем, все перемешать.

2. Тесто раскатать, вырезать из него кружочки диаметром примерно 6–8 см, положить их на противень, смазанный маслом и застеленный пергаментом, поставить в духовку и выпекать при температуре 200 °С в течение 10 минут.

3. Готовые изделия остудить, разрезать по горизонтали на половинки, на нижнюю часть положить творожную массу и накрыть ее верхней.

# Пицца по-неаполитански

**Пшеничная мука – 10 ст. л.**
**Теплая вода – 6 ст. л.**
**Маргарин – 2 ст. л.**
**Дрожжи – 1 ч. л.**
**Яйцо – 1 шт.**
**Анчоусы или салака – 50 г**
**Сладкий перец – 1 шт.**
**Помидоры – 3 шт.**
**Майонез – 1 ст. л.**
**Натертый на крупной терке сыр – 2 ст. л.**
**Зеленый лук и зелень петрушки – 10 г**
**Соль по вкусу**

1. Положить в муку дрожжи, маргарин, яйцо, соль, влить воду. Замесить тесто и держать его 20 минут в теплом месте.

2. Помидоры нарезать кружочками, перец – кольцами, зеленый лук мелко нарубить.

3. Раскатать тесто в тонкий пласт, выложить его в форму, сформировать по краям бортик. Смазать майонезом, выложить очищенные от костей кусочки анчоусов или салаки, кружочки помидоров, кольца перца. Посыпать зеленым луком, затем тертым сыром, сверху – измельченной петрушкой.

4. Выпекать в микроволновой печи при средней мощности в течение 7 минут или в разогретой духовке до образования румяной корочки.

# Пицца с грибами
# Для теста

**Пшеничная мука – 250 г**
**Свежие дрожжи – 25 г**
**Теплая вода – 125 мл**
**Оливковое масло – 1 ч. л.**
**Жир – 1 ст. л.**
**Соль – 0,5 ч. л.**
***Для начинки***
**Маслята – 200 г**
**Белые грибы – 200 г**
**Шампиньоны – 200 г**
**Репчатый лук – 1–2 шт.**
**Сливочное масло – 100 г**
**Чеснок – 1–2 зубчика**
**Мелко нарезанный зеленый лук – 3 ст. л.**
**Мелкорубленая зелень петрушки – 3 ст. л.**
**Сыр – 400 г**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. В теплой воде растворить дрожжи, добавить соль, небольшое количество муки, оливковое масло и замесить жидкое тесто.

2. Опару накрыть льняным полотенцем и оставить в теплом месте на 15–20 минут. Когда ее объем увеличится в 2–2,5 раза, добавить еще муки и замесить рыхлое густое тесто, скатать его в шар, накрыть льняным полотенцем и оставить на 45–60 минут.

3. Грибы очистить, вымыть и нарезать ломтиками. Репчатый лук нарезать полукольцами.

4. В глубокой сковороде растопить сливочное масло и обжарить в нем сначала репчатый лук, а затем грибы.

5. Чеснок очистить и измельчить. Сыр нарезать мелкими кубиками.

6. В сковороду с тушеными грибами и луком добавить измельченный чеснок, зеленый лук, зелень петрушки и тщательно все перемешать.

7. За 1–2 минуты до конца тушения смесь посолить и приправить черным молотым перцем по вкусу.

8. Готовое тесто для пиццы обмять, раскатать в круглую лепешку диаметром около 30 см и положить на смазанный жиром противень. Выложить на нее начинку, густо посыпать ее кубиками сыра и поставить противень с пиццей в предварительно

разогретую до 225 °С духовку. Время выпечки – 20–25 минут.

# Пицца с сельдереем и филе налима

*Для теста*
**Пшеничная мука – 250 г**
**Свежие дрожжи – 25 г**
**Теплая вода – 125 мл**
**Оливковое масло – 1 ч. л.**
**Жир – 1 ст. л.**
**Соль – 0,5 ч. л.**
*Для начинки*
**Филе налима – 400 г**
**Спелые помидоры – 200 г**
**Черешковый сельдерей – 200 г**
**Репчатый лук (или лук-шалот) – 1 шт.**
**Брынза или адыгейский сыр – 400 г**
**Оливковое масло – 80 мл**
**Чеснок – 1 зубчик**
**Листья базилика – 5–6 шт.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. В теплой воде растворить дрожжи, добавить соль, немного муки, оливковое масло и замесить жидкое тесто, накрыть его льняным полотенцем и поставить подходить в теплое место на 15–20 минут.

2. Когда объем теста увеличится в 2–2,5 раза, добавить еще муки, замесить рыхлое густое тесто, скатать его в шар, накрыть льняным полотенцем и оставить подходить на 45–60 минут.

3. Филе налима вымыть, обсушить салфеткой и нарезать квадратиками со стороной 1 х 1 см.

4. Помидоры обдать крутым кипятком, снять кожицу, удалить плодоножку вместе с семенами, мякоть измельчить.

5. Черешковый сельдерей очистить от грубых волокон, вымыть холодной водой и нарезать тонкими ломтиками.

6. Репчатый лук очистить, вымыть и нарубить.

7. В глубокой сковороде разогреть оливковое масло и обжарить в нем лук до светло-золотистого цвета.

8. Затем добавить кусочки сельдерея и немного потушить. Когда овощи станут мягкими, положить в сковороду кусочки филе налима, затем помидоры и тушить все вместе до полуготовности.

9. Чеснок очистить и измельчить. Листья базилика вымыть и мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты добавить к рыбе и тушить до готовности, посолив и приправив по вкусу черным молотым перцем.

10. Готовое тесто для пиццы обмять, раскатать в круглую лепешку диаметром около 30 см, положить на смазанный жиром противень и смазать ее небольшим количеством оливкового масла. Положить на нее приготовленную начинку из рыбы и овощей, густо посыпать кубиками сыра и поставить в предварительно разогретую до 225 °С духовку.

11. Время выпечки пиццы – 20–25 минут.

# Пицца с помидорами

**Готовое слоеное тесто – 250 г**
**Плавленый сыр – 125 г**
**Помидоры – 400 г**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Тесто раскатать в пласт, поместить его на смоченный водой противень, выложить ломтики плавленого сыра, сверху – кружочки помидоров, посолить, поперчить.

2. Поставить пиццу в духовку, разогретую до 230 °С, и выпекать до готовности.

3. Подать на стол горячей.

# Пицца с копченым лососем и сыром сулугуни

**Пшеничная мука – 6 ст. л.**
**Теплая вода – 10 ст. л.**
**Сливочное масло – 3 ч. л.**
**Сухие дрожжи – 0,5 ч. л.**
**Сахар – 0,5 ч. л.**
**Растительное масло – 1 ст. л.**
**Манная крупа – 0,5 ст. л.**
**Яйцо – 1 шт.**
**Копченый лосось – 100 г**
**Натертый на крупной терке сыр сулугуни – 2 ст. л.**
**Помидор – 1 шт.**
**Репчатый лук – 1 шт.**
**Лимонный сок – 2 ч. л.**
**Зелень укропа и зеленый лук – 10 г**

1. Развести в теплой воде дрожжи, добавить муку, сахар, сливочное масло, яйцо, замесить тесто и поставить в теплое место на 30 минут. Затем раскатать его, выложить в форму, смазать растительным маслом и посыпать манной крупой. Поместить тесто на 2 минуты в микроволновую печь, включенную на полную мощность, или в духовку на 15 минут.

2. Помидор нарезать кружками, луковицу – кольцами.

3. Зелень укропа мелко нарубить.

4. На горячую лепешку выложить помидор, затем лук и сыр и поместить в микроволновку на 1 минуту.

5. Копченый лосось нарезать небольшими кусочками, полить лимонным соком и выложить на горячую лепешку. Перед подачей на стол пиццу посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

# Пудинг из белого хлеба с изюмом и миндалем

**Черствый батон – 1 шт.**
**Молоко – 1,5 стакана**
**Сливочное масло – 2 ст. л.**
**Сахар – 3 ст. л.**
**Яйца – 4 шт.**
**Молотые миндальные орехи – 2 ст. л.**
**Изюм – 1 ст. л.**
**Панировочные сухари – 1 ст. л.**
**Ванильный сахар – 1 пакетик**
**Тертая лимонная цедра – 5 г**
**Соль по вкусу**

1. Срезать с батона корку, мякиш измельчить.

2. Влить в посуду молоко, поставить в микроволновую печь и прогревать 30 секунд при полной мощности.

3. Залить горячим молоком хлеб, немного охладить, затем добавить размягченное сливочное масло. Взбивать эту смесь, пока она не станет пышной.

4. Продолжая взбивать, постепенно добавить 2 ст. л. сахара, ванильный сахар, лимонную цедру, желтки, миндальные орехи, изюм и соль.

5. Белки взбить с 1 ст. л. сахара, после чего ввести в массу и осторожно перемешать.

6. Смазанную маслом форму посыпать сухарями и поместить в нее молочно-хлебную массу. Выпекать под крышкой 10 минут, установив регулятор мощности ниже средней отметки.

# Пудинг молочный из кукурузной муки

**Молоко – 2 стакана**
**Сахар – 0,5 стакана**
**Сливочное масло – 1 ст. л.**
**Кукурузная мука – 2 ст. л.**
**Яйцо – 1 шт.**
**Изюм – 2 ч. л.**
**Ванилин и соль по вкусу**

1. Сахар, кукурузную муку и соль соединить и, непрерывно помешивая, постепенно влить молоко. Прогревать смесь в микроволновой печи в течение 4 минут при средней мощности или на водяной бане 15–20 минут.

2. Яйцо взбить и ввести его в молочно-кукурузную массу. Перемешать и прогревать 3 минуты при мощности выше средней или на водяной бане 10–15 минут.

3. Добавить сливочное масло, ванилин и изюм, хорошо перемешать и остудить.

# Пудинг с медом и апельсиновым ликером

**Молоко – 1 стакан**
**Апельсиновый сок – 0,5 стакана**
**Апельсиновый ликер – 0,5 стакана**
**Мед – 2 ст. л.**
**Сахар – 2 ст. л.**
**Яйцо – 1 шт.**
**Манная крупа – 1 ст. л.**
**Сливочное масло – 2 ст. л.**
**Мелко нарубленный миндаль – 1 ст. л.**
**Тертая лимонная цедра – 5 г**
**Ванилин и соль по вкусу**

1. Молоко влить в посуду, добавить сахар, ванилин, половину сливочного масла и соль. Поставить в микроволновую печь и довести до кипения. Постепенно всыпать в горячее молоко манную крупу, затем добавить тертую лимонную цедру.

2. Яичный белок отделить от желтка. Взбить его в крепкую пену. В желток добавить немного смеси манки с молоком, хорошо растереть, соединить его со взбитым белком, апельсиновым соком и вмешать в манную смесь.

3. Оставшееся сливочное масло растереть с медом и поставить на огонь и подогреть.

4. Пудинг остудить, выложить на блюдо, полить соусом из ликера и меда и посыпать миндалем.

# Шарики рассыпчатые

**Маргарин – 250 г**
**Сахар – 1 стакан**
**Майонез – 0,5 стакана**
**Яйца – 2–3 шт.**
**Мука – столько, чтобы получилось крутое тесто**
**Пищевая сода и ванилин – на кончике ножа**
**Соль по вкусу**

1. Маргарин растереть с мукой и солью, добавить майонез, яйца, взбитые со 100 г сахара, ванилин, соду и замесить тесто. Слепить из него маленькие колобки и обвалять их в оставшемся сахаре.

2. Выпекать изделие в разогретой духовке в течение 15 минут.

# Сырные палочки

**Готовое слоеное тесто – 250 г**
**Сыр – 120 г**
**Яйцо – 1 шт.**

1. Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см, смазать яйцом, сбрызнуть подсоленной водой, посыпать тертым сыром, нарезать палочками шириной 1,5 см и длиной 8-10 см.

2. Положить изделия на смоченный водой противень, поставить в духовку и выпекать при температуре 210 °С в течение 10–12 минут.

# Солнечные зайчики

***Для теста*** **Мука – 150 г**
**Сливочное масло – 125 г**
**Яйца – 3 шт.**
**Сахар – 125 г**
**Горький шоколад – 25 г**
**Разрыхлитель – 0,25 ч. л.**
**Соль – 0,25 ч. л.**
***Для начинки***
**Абрикосы (крупные) – 6 шт.**
**Для посыпки**
**Сахарная пудра – 1 ст. л.**

1. Сливочное масло растереть с сахаром и солью, по одному добавить яйца, просеянную с разрыхлителем муку, натертый на крупной терке шоколад, замесить тесто. Положить его в 12 формочек для кексов (заполнив две трети их объема), предварительно смазанных маслом и посыпанных мукой, в каждую поместить по половинке абрикоса выпуклой стороной вверх.

2. Формочки поставить в духовку, разогретую до 180 ˚С, на 20 минут.

3. Готовые изделия остудить и посыпать сахарной пудрой.

# Ягодные пышки

**Мука – 2 стакана**
**Тертая апельсиновая цедра – 0,5 ч. л.**
**Сахар – 0,3 стакана**
**Молоко – 1 стакан**
**Яйцо – 1 шт.**
**Растопленное сливочное масло – 125 г**
**Свежие или свежезамороженные ягоды черники, голубики, брусники – 300 г**

1. Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

2. Муку просеять в миску, добавить апельсиновую цедру, сахар, все перемешать, сформировать горку. В ее центре сделать углубление, влить в него взбитое с яйцом и растопленным маслом молоко и аккуратно вымесить однородное тесто. Добавить в него ягоды и снова аккуратно вымесить.

3. В маленькие формочки положить по 1 ст. л. теста, после чего поставить их в духовку и выпекать в течение 10–15 минут (до золотистого цвета).

4. Готовые пышки оставить в формочках на 5 минут, чтобы они немного остыли, затем выложить их на блюдо и подать на стол.

# Банановые пончики

**Мука – 0,7 стакана**
**Бананы – 5–6 шт.**
**Яйца – 6 шт.**
**Сахар – 0,5 стакана**
**Растительное масло для фритюра Кокосовая стружка – 20 г**

1. Желтки отделить от белков и растереть с сахаром.
2. Белки взбить, добавить к желткам, всыпать муку и все осторожно перемешать.
3. Бананы нарезать кружочками толщиной 2 см, обмакнуть в тесто с помощью вилки и обжарить во фритюре.
4. Готовые банановые пончики посыпать кокосовой стружкой.

# Пирог с лососем

**Готовое слоеное тесто – 350 г**
**Копченый лосось – 200 г**
**Отварной лосось – 200 г**
**Натуральный йогурт – 150 мл**
**Лимонный сок – 1 ст. л.**
**Рубленый укроп – 1 ст. л.**
**Растительное масло – 1 ст. л.**

1. Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см, положить его на смазанный растительным маслом противень и выпекать в предварительно разогретой духовке в течение 10 минут при температуре 200 ˚С.

2. Соединить мелко нарезанные копченый лосось, укроп, отварной лосось, влить лимонный сок и йогурт, все перемешать.

3. На охлажденный на решетке корж из теста выложить начинку и украсить зеленью укропа.

# Сметанный пирог

**Пшеничная мука – 2 стакана**
**Сметана – 2 стакана**
**Яйца – 2 шт.**
**Сахар – 1 стакан**
**Пищевая сода (погашенная уксусом) – 0,5 ч. л.**
**Сливочное масло – 20 г**

1. Муку, сахар, яйца, соду, сметану тщательно перемешать до получения однородной массы.

2. Тесто перелить в смазанную маслом и предварительно прогретую глубокую сковороду. Поставить ее в духовку и выпекать при температуре 200–250 °С до подрумянивания.

# Банановый пирог

**Бананы – 3 шт.**
**Разрыхлитель для теста – 10 г**
**Яйца – 2 шт.**
**Сахар – 1 стакан**
**Мука – 1,5 стакана**
**Молоко – 100 мл**
**Растительное масло – 30 мл**
**Маргарин – 0,7 пачки Соль – 0,5 ч. л.**

1. Бананы размять вилкой. Добавить к ним размягченный маргарин и перемешать.

2. В полученную массу вбить яйца, всыпать сахар, соль, разрыхлитель, муку, влить молоко.

3. Тщательно вымесить тесто и выложить его в смазанную маслом форму. Выпекать пирог в течение 30 минут в духовке, разогретой до 200 °С.

# Лимонный пирог

**Мука – 4 стакана**
**Маргарин – 300 г**
**Сахар – 1,5 стакана**
**Яйца – 2 шт.**
**Лимон – 1 шт.**
**Пищевая сода – 0,5 ч. л.**

1. Маргарин растопить, разбить в него яйца, всыпать половину нормы сахара и соду.

2. Все перемешать, добавить муку и замесить тесто. Раскатать его и выложить на противень, предварительно отрезав от него небольшой кусочек и слегка охладив его...

3. Лимон пропустить через мясорубку, добавить в массу оставшийся сахар и выложить ее на пласт теста.

4. Остатки охлажденного теста натереть на терке над лимонной массой.

5. Выпекать пирог в предварительно разогретой духовке в течение 15 минут.

# Банановые кексы с грецкими орехами

**Мука – 350 г**
**Пекарский порошок – 0,5 ч. л.**
**Сливочное масло – 0,5 пачки**
**Яйца – 2 шт.**
**Молоко – 300 мл**
**Бананы – 2 шт.**
**Растопленный белый шоколад – 80 г**
**Грецкие орехи – 40 г**
**Сахар – 100 г**
**Соль – 0,25 ч. л.**

1. Муку смешать с пекарским порошком и просеять. Добавить к ним сахар и соль.

2. Сливочное масло растопить и взбить с яйцами и молоком.

3. Полученную смесь соединить с размятыми в пюре бананами, растопленным белым шоколадом и мелко нарезанными грецкими орехами, переложить в формочки для кексов.

4. Выпекать изделие в разогретой духовке в течение 20 минут.

# Кекс из кукурузной муки

**Кукурузная мука – 2 стакана**
**Яйца – 2 шт.**
**Сахар – 3 ст. л.**
**Кефир – 0,5 стакана**
**Изюм – 100 г**
**Растительное масло – 2 ст. л.**
**Сода – 0,5 ч. л.**

1. Изюм промыть, слегка обсушить на полотенце. Яйца растереть с сахаром, добавить кефир, соду, почти все растительное масло, изюм, кукурузную муку. Тщательно перемешать.

2. Выложить массу в смазанную оставшимся маслом форму и выпекать в духовке 45 минут при температуре 200 °С.

# Слоеные конвертики с творогом и вареным окороком

**Готовое слоеное тесто – 300 г**
**Репчатый лук – 1 шт.**
**Вареный окорок – 150 г**
**Творог – 200 г**
**Куриное яйцо – 1 шт.**
**Яичный желток – 1 шт.**
**Молоко – 1 ст. л.**
**Семена кунжута – 1 ст. л.**
**Соль по вкусу**

1. Репчатый лук очистить, вымыть и измельчить.
2. Вареный окорок нарезать маленькими кубиками и перемешать с луком.
3. Творог размять, посолить и соединить с яйцом.
4. Смешать творожную массу со смесью лука и окорока.
5. Слоеное тесто раскатать на столе и нарезать небольшими квадратиками. На половину каждого из них выложить начинку, накрыть второй стороной так, чтобы получился треугольник, и соединить края с помощью вилки.
6. Противень смочить холодной водой и выложить на него сформованные конвертики.
7. Перед выпечкой поверхность изделий смазать смесью молока и желтка и посыпать семенами кунжута.
8. Противень с конвертиками поставить в духовку и выпекать при 200 ˚С в течение 20 минут.

# Слойки с мясом лангустов

**Слоеное тесто – 600 г**
**Свежие шампиньоны – 13–15 шт.**
**Оливки без косточек – 20 шт.**
**Свежемороженое мясо лангустов – 0,5 кг**
**Острый сыр – 180 г**
**Молотый сладкий перец – 1–2 ч. л.**
**Куриное яйцо – 1 шт.**
**Молоко – 3 ст. л.**
**Соль по вкусу**

1. Мясо лангустов разморозить при комнатной температуре и нарубить небольшими кусочками.

2. Свежие шампиньоны вымыть и нарезать ломтиками. Оливки без косточек вынуть из банки и нарезать кружочками.

3. Сыр натереть на мелкой терке и перемешать со сладким красным перцем.

4. Слоеное тесто раскатать в пласт, нарезать квадратиками, после чего каждый из них разрезать по диагонали так, чтобы получилось два треугольника.

5. В отдельной посуде взбить молоко с яйцом и солью и смазать этой смесью поверхность треугольников. Затем выложить на каждый из них по 1 ломтику грибов, 3 кусочка лангустов и 3 кружочка оливок.

6. После этого поместить слойки на смоченный холодной водой противень и посыпать смесью сыра и красного перца.

7. Противень с изделиями поставить в предварительно разогретую духовку и выпекать при 200 °С в течение 10–12 минут.

# Драчена из кукурузы

**Кукурузная мука – 1,5 стакана**
**Пшеничная мука – 0,5 стакана**
**Яйца – 2 шт.**
**Вода – 1,5 стакана**
**Молоко – 0,5 стакана**
**Сода – 0,5 ч. л.**
**Растительное масло – 2 ст. л.**
**Соль по вкусу**

1. Смешать кукурузную муку с пшеничной, добавить соль, соду и просеять.

2. Яичные белки взбить в крепкую пену, постепенно добавить желтки и молоко, не переставая взбивать. Всыпать в молочно-яичную массу муку и замесить тесто.

3. Разогреть смазанную маслом сковороду, выложить на нее тесто. Выпекать драчену в духовке при температуре 150 °С в течение 30 минут.

# Вафли с творогом

**Сливочное масло – 130 г**
**Сахарный песок – 100 г**
**Ванильный сахар – 1 пакетик**
**Куриные яйца – 3 шт.**
**Натертая лимонная цедра – 1–2 ч. л.**
**Творог – 120 г**
**Пшеничная мука – 200 г**
**Пекарский порошок – 1 ч. л.**
**Молоко – 120 мл**
**Распаренный изюм без косточек – 50 г**
**Сахарная пудра – 1 ст. л.**

1. Творог растереть с сахарным песком, добавить ванильный сахар и, продолжая растирать, ввести в массу сливочное масло, яйца и натертую лимонную цедру.

2. Пшеничную муку смешать с пекарским порошком, теплым молоком и замесить густое тесто.

3. Затем творожную массу и тесто соединить и тщательно вымесить, добавив мелко нарезанный изюм. Готовое тесто охлаждать в течение получаса, после чего выпекать вафли следующим образом: от большого куска теста отделять порционные кусочки, класть в смазанную маслом и разогретую вафельницу и выдерживать до появления светло-золотистого цвета.

4. Горячие вафли посыпать сахарной пудрой и сразу же подать на стол.

# Миндальные вафли с черной смородиной и сливками

*Для теста*

**Сливочный маргарин – 250 г**

**Сахарный песок – 125 г**

**Ванилин – 1 пакетик**

**Куриные яйца – 4 шт.**

**Ром или коньяк – 2 ст. л.**

**Пшеничная мука – 250 г**

**Пищевой разрыхлитель – 5 г**

**Очищенный измельченный миндаль – 100 г**

*Для начинки*

**Взбитые сливки – 250 мл**

**Консервированная черная смородина – 3 ст. л.**

**Лимонный сок – 1–2 ст. л.**

1. Маргарин размешать с сахарным песком и ванилином до мягкости.

2. Пшеничную муку соединить с разрыхлителем, куриными яйцами, 120 мл теплой воды и ромом (или коньяком).

3. Обе массы соединить и вымесить однородное тесто.

4. В конце замеса добавить измельченный миндаль.

5. Приготовленное тесто класть небольшими порциями в вафельницу и выпекать до появления светло-золотистого цвета.

6. Взбитые сливки соединить с ягодами черной смородины, лимонным соком и тщательно перемешать.

7. Приготовленный сливочный крем выложить на поверхность каждой вафли.

# Кукурузный торт

**Кукурузная мука – 1 стакан**
**Молоко – 1 стакан**
**Сахар – 0,75 стакана**
**Грецкие орехи (очищенные) – 100 г**
**Сода – 0,5 ч. л.**
**Столовый уксус – 1 ст. л.**
**Растительное масло – 1 ст. л.**
**Молотые сухари – 2 ст. л.**
**Повидло или джем – 0,5 стакана**

1. Кукурузную муку смешать с молоком и выдерживать 30 минут.

2. Добавить в тесто соду, погашенную в уксусе, сахар, измельченные орехи.

3. Смазать растительным маслом форму и посыпать ее молотыми сухарями.

4. Тесто хорошо вымешать, выложить его в форму и выпекать в духовке на среднем огне 40–50 минут. Готовый торт смазать повидлом или джемом.

# Сырники

**Творог – 500 г**
**Яйцо – 1 шт.**
**Мука – 2 ст. л.**
**Сахар – 1 ст. л.**
**Растительное масло – 5 ст. л.**
**Ванилин и соль по вкусу**

1. Яйцо взбить с сахаром добела.

2. Творог протереть сквозь сито, добавить соль, ванилин, муку и яйцо с сахаром.

3. Массу тщательно вымешать, сформовать сырники и жарить их с двух сторон на растительном масле до образования румяной корочки.

# Сырники с морковью

**Творог – 250 г**
**Мука – 2 ст. л.**
**Яйцо – 1 шт.**
**Сахар – 1 ст. л.**
**Курага – 30 г**
**Морковь – 50 г**
**Растительное масло – 1 ст. л.**
**Сметана – 3 ст. л.**

1. Морковь очистить, нашинковать, выложить на сковороду, добавить растительное масло и немного воды и тушить до готовности. Затем охладить ее и размять вилкой.

2. Курагу обдать кипятком, подсушить на полотенце и мелко нарубить.

3. Творог протереть сквозь сито, соединить с яйцом, половиной муки, 1 ч. л. нежирной сметаны, сахаром, курагой и морковью.

4. Массу хорошо вымешать, разделать на сырники, обвалять их в муке, выложить на противень и запекать в горячей духовке до образования румяной корочки.

5. На стол подать, полив оставшейся нежирной сметаной.

# ГЛАВА 10
# Соусы

# Соус с зеленой паприкой

**Говяжий бульон – 250 мл**
**Сметана – 150 г**
**Измельченная зеленая паприка – 2 ст. л.**
**Мадера – 1–2 ст. л.**
**Соль по вкусу**

1. В небольшой кастрюле вскипятить говяжий бульон. В отдельной посуде взбить сметану.

2. Затем соединить сметану с измельченной паприкой и влить смесь в кипящий говяжий бульон.

3. Соус варить на слабом огне в течение 5 минут. За 1–2 минуты до готовности добавить соль и мадеру.

Этот соус рекомендуется подавать к блюдам из говядины.

# Соус с раковыми шейками

**Раковые шейки – 150 г**
**Топленое масло – 2 ст. л.**
**Репчатый лук – 1 шт.**
**Пшеничная мука – 1 ч. л.**
**Рыбный бульон – 250 мл**
**Сметана – 2 ст. л.**
**Томатная паста – 0,5 ч. л.**
**Мелкорубленая зелень укропа – 1 ч. л.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Очистить раковые шейки и вынуть мясо.

2. В небольшой сковороде разогреть топленое масло и жарить в нем раковые панцири в течение 10 минут, после чего масло процедить сквозь сито и налить обратно в сковороду.

3. Репчатый лук очистить, нарезать кольцами и спассеровать в том же масле, в котором жарились раковые панцири. Затем добавить пшеничную муку, тщательно все перемешать и разбавить подогретым рыбным бульоном. Основу для соуса варить в течение 15–20 минут, после чего выложить в сковороду мясо раков, довести смесь до кипения, добавить сметану и томатную пасту.

4. За 1–2 минуты до готовности добавить соль, приправить черным молотым перцем и посыпать мелкорубленой зеленью укропа.

Соус, приготовленный по этому рецепту, рекомендуется подавать к рыбным блюдам.

# Сливочно-грибной соус

**Зеленый лук – 3 стебля**
**Сухие белые грибы – 3–5 шт.**
**Сухое белое вино – 125 мл**
**Взбитые сливки – 250 мл**
**Спелые помидоры – 250 г**
**Сливочное масло – 1 ч. л.**
**Пшеничная мука – 1 ч. л.**
**Измельченная зелень чабера – 2 ст. л.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать.

2. Сухие белые грибы истолочь в ступке, залить белым вином и варить до тех пор, пока в посуде не останется около 2 ст. л. грибной основы.

3. Помидоры обдать крутым кипятком, снять кожицу, удалить плодоножки, мякоть нарезать кусочками.

4. В основу для соуса влить взбитые сливки, положить помидоры, посолить, тщательно перемешать, приправить по вкусу черным молотым перцем и посыпать мелкорубленой зеленью чабера.

5. В отдельной посуде соединить сливочное масло и муку, тщательно растереть, скатать в небольшой шарик, опустить в кипящий соус и размешать. Это «скрепит» уже готовый соус и придаст ему необходимую консистенцию.

Соус подают к мясным котлетам.

# Пикантный соус со смородиной

**Репчатый лук – 2–3 шт.**
**Сливочное масло – 1 ст. л.**
**Красная и черная смородина – 100 г**
**Говяжий бульон – 125 мл**
**Сливки – 4 ст. л.**
**Смородиновая настойка – 1 ст. л.**
**Соль и красный жгучий перец по вкусу**

1. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

2. В небольшой сковороде растопить сливочное масло и обжарить в нем лук до светло-золотистого цвета.

3. Смородину перебрать, вымыть и добавить в сковороду с луком.

4. Через 5 минут влить мясной бульон, довести соус до кипения, добавить сливки, настойку, еще раз довести жидкость до кипения и варить при постоянном помешивании в течение 3 минут.

5. Затем протереть соус сквозь сито, перелить в соусник, посолить и приправить по вкусу красным жгучим перцем.

Этот соус рекомендуется подавать к жирным блюдам – таким, как жареная утка или свинина.

# Соус из щавеля

**Сливочное масло – 20 г**
**Пшеничная мука – 25 г**
**Мелко нарезанные листья щавеля – 3 ст. л.**
**Рыбный бульон – 400 мл**
**Сметана – 200 г**
**Мелкорубленая зелень петрушки – 2–3 ст. л.**
**Соль, молотый черный перец и имбирь по вкусу**

1. В небольшой сковороде растопить сливочное масло и обжарить в нем пшеничную муку до светло-золотистого цвета.

2. Затем добавить в посуду мелко нарезанные листья щавеля и тушить в течение 2–3 минут.

3. После этого влить частями рыбный бульон при непрерывном помешивании, варить в течение 10 минут, посолить и приправить черным молотым перцем и имбирем.

4. В прокипяченную основу добавить сметану, прогреть, не доводя до кипения, после чего посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Готовый соус рекомендуется подавать к тушеной рыбе или рыбному филе.

# Соус-крем из лука-порея

**Лук-порей – 2 стебля**
**Сливочное масло – 1 ст. л.**
**Белое вино – 250 мл**
**Взбитые сливки – 125 мл**
**Яичный желток – 1 шт.**
**Мелкорубленая зелень эстрагона – 1–2 ст. л.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Стебли лука-порея вымыть, отделить белую часть и нарезать ее тонкими кольцами.

2. В небольшой посуде разогреть сливочное масло и обжарить в нем нарезанный лук-порей до светло-золотистого цвета. Когда он будет готов, влить белое вино и тушить все вместе в течение 15–20 минут, после чего перелить в чашу миксера и тщательно взбить.

3. В отдельной посуде взбить сливки вместе с яичным желтком и добавить смесь в горячий соус.

4. Готовый крем посолить по вкусу, приправить молотым черным перцем, посыпать мелкорубленой зеленью эстрагона и еще раз тщательно перемешать.

Соус-крем из лука-порея рекомендуется подавать к жареному свиному филе.

# Соус из лука и редиса

**Готовый майонез – 1 ст. л.**
**Йогурт – 150 мл**
**Свежий редис – 1 пучок**
**Зеленый лук – 1 пучок**
**Паприка – 1 шт.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Редис очистить, вымыть и мелко нарезать.
2. Зеленый лук перебрать, вымыть и нарубить.
3. Паприку (лучше желтую) вымыть, разрезать на половинки, удалить семена, мякоть измельчить.
4. Майонез смешать с йогуртом и взбить венчиком.
5. Затем добавить в смесь редис, зеленый лук и паприку.
6. Готовый соус посолить, приправить черным молотым перцем и тщательно вымешать.

Этот соус рекомендуется подавать к печеному картофелю и фондю.

# Пикантный соус со сметаной и зеленью

**Сметана – 150 г**
**Белое вино – 2 ст. л.**
**Толченый фундук – 1 ст. л.**
**Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 1 ст. л.**
**Соль и молотый черный перец по вкусу**

1. Сметану и белое вино влить в небольшую кастрюлю, тщательно перемешать, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 3–5 минут.

2. Горячую основу посолить, приправить черным молотым перцем, посыпать зеленью и снять согня.

3. Затем добавить в соус толченый фундук и тщательно все перемешать.

Этот соус рекомендуется подавать к мясным и овощным блюдам.

# Соус молочный

**Молоко – 350 мл**
**Мука – 1 ст. л.**
**Сливочное масло – 1 ст. л.**
**Соль по вкусу**

1. Муку слегка обжарить на сковороде со сливочным маслом.
2. Мучную пассеровку развести горячим молоком, вливая его постепенно.
3. Полученный соус варить при непрерывном помешивании в течение 10 минут.
4. Готовый горячий соус посолить и перемешать. Рекомендуется подавать его к овощным блюдам.

# Соус сметанный

**Сметана – 250 мл**
**Мука – 1 ст. л.**
**Сливочное масло – 1 ст. л.**
**Овощной отвар – 100 мл**
**Соль по вкусу**

1. Муку слегка обжарить на сковороде с разогретым сливочным маслом.

2. Мучную пассеровку развести овощным отваром. Добавить сметану.

3. Кипятить соус в течение 5 минут, посолить его и процедить через сито.

4. При желании можно добавить в соус немного томатной пасты.

Соус хорошо подходит к грибным блюдам.

# Соус сухарный

**Молотые сухари – 2 ст. л.**
**Сливочное масло – 3–4 ст. л.**
**Соль по вкусу**

1. Сливочное масло разогреть на сковороде, всыпать в него молотые сухари, добавить соль.

2. Держать на огне до подрумянивания сухарей. Соус рекомендуется подавать к рыбным блюдам.

# Соус томатный

**Томат-пюре – 100 г**
**Мука – 0,5 ст. л.**
**Морковь – 1 шт.**
**Корень петрушки – 1 шт.**
**Репчатый лук – 1 шт.**
**Сливочное масло – 1 ст. л.**
**Мясной бульон – 200 мл**
**Соль по вкусу**

1. Корень петрушки, морковь и лук очистить, мелко нарезать и обжарить в масле.

2. Во время жаренья добавить муку.

3. Затем положить томат-пюре, все перемешать, развести мясным бульоном и варить на слабом огне 5-10 минут.

4. Затем соус протереть сквозь сито, добавить в него соль по вкусу, положить кусочек сливочного масла и размешать.

Подать к блюдам из мяса и птицы.

# Творожный майонез

**Яичный желток – 1 шт.**
**Лимонный сок – 1 ст. л.**
**Растительное масло – 125 мл**
**Свежий творог – 125 г**
**Сливки – 2–3 ст. л.**
**Соль, сахар и молотый черный перец по вкусу**

1. Яичный желток растереть с солью. Масло взбить с лимонным соком и растертым желтком до получения однородной эмульсии.

2. Творог протереть сквозь сито и перемешать со сливками.

3. Все подготовленные ингредиенты соединить.

4. В полученный майонез добавить по вкусу сахар, посолить, поперчить, при необходимости влить еще немного лимонного сока и тщательно все перемешать.

Творожный майонез рекомендуется использовать для заправки салатов из овощей, мяса и рыбы.